અમદાવાદમાં "શ્રી ગરવુ આર્ટસ મુદ્રણાલય"માં
વિઠ્ઠલ-આણંદજીના પ્રબંધથી મુદ્રિત.

हवेनुं पुस्तक वी. पी. थी मोकलाशे.

૧–વિવિધ ગ્રંથમાળામાં સાદાં પૂંઠાંના હવે થોડાંજ ગ્રાહક હોવાથી અને તેઓ પણ પાકાં પૂંઠાનું વિશેષ ટકાઉપણું ધ્યાનમાં લેશે એવી આશા હોવાથી હવે સાદાં પૂંઠાંનો વર્ગ બંધ થશે.

૨–વિવિધ ગ્રંથમાળાનું છેલ્લું પુસ્તક બાકી રહ્યું તે બનતાં સુધી ૧૯૮૯ ના પોષ માસમાં વી. પી. થી મોકલીને નવા ત્રેવીસમા (સં. ૧૯૮૯ના) વર્ષનું મૂલ્ય (રૂ. ૫) મંગાવી લેવાશે.

૩–એ છેલ્લું પુસ્તક તેમજ આ "વૈદક વિષેના વિચારો" સાદાં પૂંઠાંવાળાને પણ પાકાંજ મોકલાઈ તે બદલ વધુ કશું નહિ લેવાય.

૪–જેમને નીચલામાંનું કે બીજું લખવું હોય તે આ પુસ્તક આસો સુદમાં પહોંચતાં સાત દિવસમાં લખી મોકલે એવી વિનંતિ છે. જેમકે, જેમને આવા વર્ષથી નવા ગ્રાહક થવું હોય; જેમને ગ્રાહકમાંથી નીકળી જવું હોય; જેમને શિરનામામાં ફેરફાર કરાવવો હોય; જેમને રજીસ્ટર પોસ્ટથી મેળવવા માટે રૂ. ०॥। વધુ ભરવો હોય.

૫–આ પ્રમાણે પ્રથમથી સૂચવાયા છતાં એ વિષે જે સવેળા નહિ લખે અને વી. પી. પાછું વાળશે, તે એ છેલ્લું પુસ્તક ગુમાવશે.

૬–અમદાવાદના, મુંબઇના અને હરકોઇ સ્થળના જે ગ્રાહકો પોતાનું વાર્ષિક મૂલ્ય ૧૯૮૯ના માગશર સુદ પૂનેમથી તે અમાસ સુધીમાં પોતાના નામ તથા નંબર સહિત અમદાવાદના કે મુંબઇના સસ્તુ સાહિત્ય વર્ધક કાર્યાલયમાં કોઇની સાથે પહોંચાડી તેનીજ સાથે એ છેલ્લું પુસ્તક મંગાવી લેશે તો તે બદલ એ લવાજમમાં ચાર આના ઓછા લેવાશે; તથા તેમને વી. પી. ખર્ચના પણ બે આના બચશે. પણ માગશર સુદ ૧૫ અગાઉ લવાજમ મોકલનારને (એ વખતે તે છેલ્લું પુસ્તક તૈયાર નહિ હોય તેથી) એ લાભ મળે તેમ નથી.

ગ્રાહક રહેવાની સવેળા ના લખનારને, જે લાયબ્રેરીઓ વગેરે વડોદરાના "પુસ્તકાલય સહાયક સહકારી મંડળ" દ્વારા પૈસા ભરે છે તેમને, તથા જ્યાં જ્યાં વી. પી. જઇ શકતાં નથી ત્યાં ત્યાં એ છેલ્લું પુસ્તક વી. પી. થી નહિ પણ સાદી રીતે મોકલાશે; અને લવાજમ મળ્યેથી નવા વર્ષનાં પુસ્તક મોકલવાં જારી થશે.

૭–આફ્રિકા વગેરે દેશાવરના ગ્રાહકોને દરેક પુસ્તક રજીસ્ટર કરાવીને મોકલાય છે; તથા ત્યાં માટેનું પોસ્ટેજ પણ વધ્યું છે; તેથી ત્યાંના સજ્જનોએ વાર્ષિક આઠ રૂપિયા અથવા ૧૨ શિલિંગ મોકલવાના છે એથી ઓછું મોકલનારને તે બદલ પુસ્તક ઓછું મોકલાશે.

૮–જે જે લાયબ્રેરીઓ વગેરેનું સંવત ૧૯૮૮નું લવાજમ વડોદરાના પુસ્તકાલય સહાયક સહકારી મંડળ દ્વારા આવેલું છે તે (આ વખતે ૧૨ અંક બે વર્ષે પુરા થવાથી) સં. ૧૯૮૯ના લવાજમ તરીકે ગણાશે તેથી તેમણે હવે તે મોકલવાનું નથી.

વિવિધ ગ્રંથમાળાના દરેક ગ્રાહક બંધુ ઉપર આ ગ્રંથ સાથે

મોકલેલી ચીજો અને ભિક્ષુની યાચના

पतरानो एक नानो डबो

આ ડબો પોસ્ટ પારસલથી જુદો મોકલ્યો છે. એમાં મોકલેલી ચીજોની વિગત, હેતુ તથા ઉપયોગ નીચે પ્રમાણે છે.

આખરાના મૂળનો અર્ક—આની ૦-૧ ભાર અર્કવાળી ૪ શીશીઓ તથા આંખે આંજવાની એક જાડી સળી મોકલી છે; તે આંખની ઝાંખ, ખીલ, ફુલુ, ઝારી, પડળ, મોતિયો, ઝામરવા, પાણી વહેતું, રતાંધળાપણું ઇત્યાદિ ઉપર આપવા તથા વાપરવા માટે છે.

વીંછીની દવા—કાળી તથા પીળી બૂચવાળી બબ્બે શીશીઓ તથા શીશીમાંથી દવા કાઢવાની બે પાતળી સળીઓ મોકલી છે. આ દવાથી વીંછીની પીડા થોડી વારમાં મટી જાય છે.

દાદરની ૪ સોગઠી—દરદી દીઠ એકેક આપવા માટે મોકલી છે.

સૂચના—૧-ઉપલી દરેક દવા વાપરવાની વિધિ વગેરેનાં થોડા હેંડબીલ આપને આ પુસ્તક સાથે મળે તે કાળજીથી વાંચશો. ૨-વીંછીવાળી દવાની એક જોડી આપ રાખી લઇ બીજી જોડી કોઇ દયાળુ સજ્જનને આપશો; તથા તે બંધુ એ દવા દરદીઓને કાળજી અને વિધિપૂર્વક આપે તે સારૂ તેમને એ વિષેનું હેંડબીલ પણ જરૂર આપશો; અને તે વાંચી શકતા ન હોય તો એ વિધિ ધીરજથી વાંચી સંભળાવીને બરાબર સમજાવશો. કેમકે વિધિ મુજબ વાપરવાથીજ રોગ જતા હોવાથી દરેક બાબતની વિધિ પ્રથમથી બરાબર યાદ કરી રાખવી જોઇએ. ૩-વીંછીવાળી બે દવાઓમાંની કાળી દવા તો સાપ કરડે તે ઉપર પણ ખાસ ફાયદાકારક હોઇને કેવી રીતે વાપરવી તે હેંડબીલમાં લખ્યું છે. ૪-આંખોની તથા વીંછીની દવા માટે ખાત્રી થઇ છે; હવે સાપની તથા દાદરની દવાથી દરદીઓને લાભ થયો કે નહિ એ વાત અહીં લખવા કૃપા કરશો, જેથી વધુ સમજ પડે. ૫-ગુણકારી જણાય તે દવા યોગ્ય રીતે બનાવીને, ખરીદીને તથા બીજાઓને એ રસ્તે પ્રેરીને દીન દુઃખીઓની સેવા જેટલી વધારે કરશો-કરાવશો તેટલું પ્રભુ આપનું વધારેજ ભલું કરશે. ૬-તૈયાર દવા ખરીદવા કરતાં તે જાતે બનાવવાથી જે અનુભવ મળે, આનંદ મળે તથા પોસ્ટેજ વગેરે બચે, એ લાભ તો ખુલ્લોજ છે. ૭-મોકલેલી ચીજો માટે આપને પૈસા કે પોસ્ટેજ આપવાનું નથી; પણ એના કરતાં આપનો સમય, શ્રમ, દયા અને કાળજી વધારે કિંમતી છે, તેનો ઉપયોગ (મોકલેલી ચીજો) દીનદુઃખીઓની સેવામાં વિધિપૂર્વક વપરાય તે માટે પણ કરો, એવી યાચના છે. ૮-કોઇ કારણે જે દવાનો આપને ઉપયોગ ન હોય તે દવા કે.૦ ગામ પરગામના ગરીબોને કામ આવે એવી કૃપા કરશો.

આ "વૈદક સંબંધી વિચારો"ની સાથે નીચલી ચીજો નીચલા હેતુથી 'વિવિધ ગ્રંથમાળા'ના દરેક ગ્રાહક બંધુ તરફ મોકલાઇ છે.

१–भगवद् गीता–मात्र सरलार्थवाळी

શ્લોક અને સરલાર્થવાળી ગીતા આ દશમી વાર પણ કેટલાક સંશોધન સાથે આ વર્ષમાં છપાઇ છે. વળી મૂળ શ્લોક સર્વ કોઇ વાંચે–સમજે નહિ તેથી માત્ર સરલાર્થવાળી ગીતા પણ હવે છપાઇ છે.

આ માત્ર સરલાર્થવાળો પાકા પૂંઠાનો ગુટકો એવા હેતુથી મોકલ્યો છે કે, આપ એ પણ કમમાં કમ એક વાર શરૂથી છેવટ-સુધી કાળજીપૂર્વક વાંચો, અને વારંવાર વાંચવા જેવો લાગે તો સુખે આપ રહેવા દો, અને તેમ નહિ તો આપને યોગ્ય લાગે તે ગીતાપ્રેમી સજ્જનને રોજ વાંચવાની ભલામણ સાથે આપવા મહેરબાની કરો.

२–सोनेरी सूचनो अने सुविचार–सामग्री

"સુવિચાર સામગ્રી" નામનું ૮૪ પેજનું ચોપાનિયું આ પુસ્તક-ની [illegible] છે. જેમાં "સોનેરી સૂચનો"વાળી તથા બીજી કેટ-લાક [illegible] છે. હવે બીજા કેટલાક ઉમેરા સાથે ઉપલા [illegible] ફરી છપાશે તે પણ આપની સેવામાં [illegible] હેતુથી [illegible] કમમાં કમ એક વાર એ ધ્યાનપૂર્વક [illegible] એકંદરે ઉપકારક અને [illegible] વધુ [illegible] વાંચે એવી મહેર-[illegible] માગશર સુધી ગાળી [illegible] સજ્જનોને તેમ કરવા [illegible] એવા વિચારોથી [illegible] મહેરબાની કરો. [illegible] અને રેલ-[illegible]

३–पुस्तकोनुं विगतवार सूचिपत्र

[illegible]

४–त्रण दवाओ संबंधी पानियां

[illegible]

જે દૈનિક, સાપ્તાહિક અને માસિક પત્રોના અધિપતિ અથવા સંપાદક બંધુઓને દવાવાળાં, એલ્યુમીનિયમવાળાં, કિંવા બંને પ્રકારનાં પાનિયાં પરોપકારબુદ્ધિથી વિશેષ ફેલાવવા જેવાં લાગે તેઓ તે પોતાના પત્રમાં છાપીને અથવા તો જરૂર જેટલાં હેંડબીલ અહીંથી મગાવીને પોતાના પત્ર સાથે વહેંચવાનો નિષ્કામ પરોપકાર જરૂર કરે એવી યાચના છે. 'નિષ્કામ' એટલા માટે કે એ બદલ કોઈ સજ્જન એવું તેવું કામ કે બીજું કાંઇ કોઈ વાર ઇચ્છે, તો તે અત્ર તરફથી થઇ શકે તેમ નથી.

५–एल्युमीनियम संवंधी पानियां

ગરીબો અને બીજા ઘણાઓ એલ્યુમીનિયમનાં વાસણોથી થતાં ભારે નુકસાનેથી અજાણ્યા હોવાથી હજી લાખો અને કરોડો લોકો તે ખરીદે છે અને વાપરે છે. આ વાસણો મોટે ભાગે આપણા દેશબંધુઓ જ બનાવે છે, વખાણે છે, વેચે છે અને લોકોને (તેઓ સમજી શકે નહિ એ પ્રકારનું) છૂપું ઝેર ખવડાવાય તેટલું ખવડાવ્યા કરે છે. રાક્ષસને પણ શરમાવે એવાં આ પાપકર્મ જેઓ અજ્ઞાનથી અથવા ભૂલને લીધે કરતા હશે તેઓ તો, જો તેમનામાં કાંઇ પણ મનુષ્યપણું હશે; તો આ પાનિયું અથવા તો અમેરિકન સરકારનું એ વિષેનું પુસ્તક વાંચીને એ ભયંકર ભૂલ જરૂર સુધારી લેશે તથા એ કામ કળવકળથી બીજાઓને મળે નહિ પહેરાવી દે એવી આશા છે. પ્રભુ એમને સન્મતિ આપી એ મહાપાપથી અને તેના ભયંકર ફળથી બચાવે તથા લોકો પણ એ વાસણો ભાંગી નાખીને તેનાં ભારે નુકસાનથી બચે એવી યાચનાપૂર્વક ૐ तत्सत्

તા૦ ક૦ અંત્યજો, ભીલો, કાળીપરજ વગેરે આવી બાબતોથી સાવ અજાણ્યા હોવાથી આવાં વાસણો જરૂર વાપરતા હશે. તો એ પ્રજાની સેવા કરી રહેલા સજ્જનો ઉપલી હકીકત પણ તેમને ખાસ કાળજીપૂર્વક સમજાવે અને ઉપયોગી થાય તેમ હોય તો અહીંથી હેંડબીલો મંગાવ્યા કરે એવી ખાસ યાચના છે.

પ્રકાશકનું નિવેદન

વિવિધ ગ્રંથમાળાના દર વર્ષે બાર અંક નીકળતા, તે આ પ્રસંગે બે વર્ષે પૂરા થશે. એમાંના ૨૪૧ થી ૪૬ સુધીના ૭ અંક બે ગ્રંથરૂપે અત્યાર અગાઉ નીકળ્યા છે તે વિવિધ ગ્રંથમાળાના સં. ૧૯૮૭ના એકવીસમા વર્ષના ગણી તે પછીના ૨૪૭ થી ૨૫૨ સુધીના ૭ અંક ચાલુ બાવીસમા વર્ષના–અર્થાત્ સં. ૧૯૮૮ ના ગણવાનું રાખ્યું છે. એ પૈકી ચાર અંક તરીકે આ "વૈદ્યક સંબંધી વિચારો" નીકળે છે. બાકીના બે અંક એક પુસ્તકરૂપે બનતાં સુધી આવતા પોષમાસમાં નીકળશે અને તે રિવાજ મુજબ વી. પી. થી મોકલાઈ ૧૯૮૯ ના ત્રેવીસમા વર્ષનું લવાજમ રૂ. ૫) મંગાવી લેવાશે.

આર્યભિષક્‌ની સાતમી આવૃત્તિ ૧૯૮૭ ના ચાતુર્માસમાં નીકળેલી તેની છેવટે વૈદ્યક વગેરેના જે ઉપયોગી લેખ ચાલીસેક પૃષ્ઠમાં છપાયા હતા તે હાલની આઠમી આવૃત્તિમાં (સુધારાવધારારૂપે તેટલો ઉમેરો થવા વગેરે કારણે) લીધા નથી. ગ્રંથનું કદ થોડું વધવા દઈને એ લઇ શકાત; પરંતુ વૈદ્યકને લગતા કુદરતી અને બીજા ઉપકારક ઉપાયો સંબંધી જે લેખ સામયિક પત્રો વગેરેમાંથી ચૂંટાતા રહી ભેગા થએલા, તેમજ શુભસંગ્રહના સાત ભાગો દ્વારા એ પ્રકારના જે અનેક લેખ છૂટા છૂટા નીકળેલા; તે પણ આર્યભિષક્‌ના પાઠકો માટે ખાસ જાણવા જેવા અને તેમની સેવામાં રજુ કરવા જેવા હતા. આથી એ સર્વ લેખોમાંથી ખાસ વધુ મહત્ત્વના જણાય તે તાછી તાછીને એક જુદા ગ્રંથરૂપે પ્રસિદ્ધ કરવાનું ધર્યું હતું અને તેથી પછી એ સામગ્રી બનતી કાળજીથી અનેક વાર તપાસાઇ તેમાંના જે જે લેખ એક યા બીજી દૃષ્ટિએ વધુ અગત્યના જણાયા તેજ આ ગ્રંથમાં સંગ્રહાયા છે.

વિવિધ ગ્રંથમાળાના ગ્રાહક બંધુઓને, આર્યભિષક્‌ની હાલની આઠમી આવૃત્તિ લેનારા દરેક બંધુને, તથા એની આગલી આવૃત્તિ લેનારા અને બીજા જે કોઇ ઇચ્છે તેઓને આ ગ્રંથ વધુ છૂટથી અને સહેલાઈથી મળે એવા હેતુથી દસ હજાર પ્રત છપાઇ છે; તથા આવતા માગશર માસ સુધી તે અર્ધા મૂલ્યે આપવા ગોઠવણ થઇ છે.

વ્યાધિઓ થવાજ ન પામે અને થાય તો કુદરતી ઉપચારોથી ટાળી શકાય, એ પણ આ પુસ્તક યોજવામા મુખ્ય હેતુ હોવાથી એ પ્રકારના લેખ આમાં છૂટથી યોજાયા છે.

લંઘન, સૂર્યસ્નાન, વ્યાયામ, સ્વેદન, બસ્તી ઇત્યાદિ ઉપચારોનો અનુભવ કે ઊંડી માહિતી જેમને ન હોય તેમને એ કુદરતી ઉપાયો કરવામા પ્રથમ જરા વસમા જેવું ભાસે એ સ્વાભાવિક છે. પણ જેઓ એવા ઉપચારોને બહુ આકરા, નુકસાનકારક, અશક્ય અથવા નકામા

માની લે છે તેઓ તો ભૂલજ કરે છે. આશા છે કે આ પુસ્તક જે સમજ-
નો કાળજીથી વાંચશે તેમને એવી ભ્રાન્તિ નહિ રહે; અને એવા કુદરતી
ઉપાયો કેટલા બધા ઉપકારક, રોગનિવારક તથા શારીરિક તેમજ
માનસિક બળ અને આરોગ્યને વધારનારા છે તે વગેરે સારી રીતે સમ-
જાશે; તથા વિધિપૂર્વક અજમાવવાથી અનુભવસિદ્ધ ખાત્રી પણ થશે.

બહુશ્રુત પાઠકો તો આવી બાબતોથી અજાણ્યા હોય નહિ;
પરંતુ એવા વાંચનાર થોડા હોવાથી ઘણાખરાઓની દૃષ્ટિ ખાવા-
પીવાનાં ઔષધો તરફ વધારે રહે એ સ્વાભાવિક છે. વળી એ વનસ્પતિ
વગેરેના ઉપચાર યથાવિધિ અને પથ્યાપથ્યના પાલનપૂર્વક કરવાથી
ગુણકારી પણ થાય છેજ; એટલે એ પ્રકારના પણ કેટલાક સાદા
અને સસ્તા ઉપાય આમાં આપ્યા છે. "આર્યભિષક્" ગ્રંથ એવા
ઉપાયોથી ભરપૂર હોવા છતાં આ ગ્રંથમાં તે એટલા માટે યોજ્યા
છે કે એમાંના કેટલાક આર્યભિષક્‌માં હતા નહિ અથવા આમાં છે
તે પ્રકારે યોજાયલા ન હતા.

વ્યાધિ થવાજ પામે નહિ, એ પ્રકારની જાળવણીથી તથા કુદરતી
ઉપાયોના ઉત્તમ લાભોથી લોકસમૂહ મોટે ભાગે અજાણ્યો હોવાથી
"આર્યભિષક્"ની ચોથી આવૃત્તિ સંવત ૧૯૭૦ માં છપાઈ ત્યારથી
દરેક આવૃત્તિના નિવેદનમાં એ બહુ અગત્યની બાબત તરફ પાઠક
બંધુઓનું ધ્યાન ખેંચવામાં આવતું રહ્યું છે. અહીં એ ઉલ્લેખ થોડા
સુધારાવધારા સાથે આપાય છેઃ—

"વ્યાધિ થયા પછી ઉપાય વગેરે કરવા, તેના કરતાં તો તે
વ્યાધિજ થાય નહિ એવું જ્ઞાન અને જાળવણી હોય એજ ઘણું શ્રેષ્ઠ
છે. વળી ખાવાપીવાનાં ઔષધો કરતાં અન્ન જળ સ્થળ અને વાયુ
વગેરેનો સમજણપૂર્વક સદુપયોગ તથા જરૂરી ફેરફાર કરવામાં આવે;
તથા ઉપવાસ, સ્વચ્છતા, વ્યાયામ, સ્નેહન, સ્વેદન, વમન, બસ્તી,
આનંદ, શાંતિ, ભાવના, સુવિચાર, સત્સંગ, સદ્ગ્રંથ, તેમજ માટી,
સૂર્યપ્રકાશ અને રંગના ઉપચાર, ઇત્યાદિ ઉત્તમ અને પથ્ય પ્રકારો
સેવવામાં આવે; તથા કુપથ્ય સમાગમો અને અનાચારવિહારાદિથી દૂર
રહેવામાં આવે એ કેટલું બધું જરૂરી અને લાભકારી છે; એ માટે
લંબાણ નહિ કરતાં એટલુંજ કહેવાનું કે એવી બાબતોની માહિતી
સૌ કોઈએ જરૂર મેળવવી જોઈએ તેમજ શાણા સજ્જનોએ એ
પ્રકારની જાળવણી રાખી રોગોના સપાટામાં આવવું નહિ તેમ કરવું
જોઈએ. વળી જેઓ રોગમાં આવી પડેલ હોય તેમણે પણ એવા
એવા કુદરતી ઉપચારોનો જરૂર લાભ લેવો જોઈએ. બુદ્ધિમાન વૈદ્યો
અને ડૉક્ટરોએ તો એવી બાબતોનો ઉંડો અને વધુ વધુ અભ્યાસ
કરવો જોઈએ, તથા એ પ્રકારની જાળવણી અને ઉપચારો રોગીને
[illegible] કરી તેમને આ નવીન જીવ. [illegible] [illegible] તરફ દોરવા
જોઈએ [illegible] [illegible] [illegible] અને

ઉપચારોનું મહત્ત્વ ધ્યાનમાં લઈને તેના ખાસ જાણવાળા અને અનુભવવાળા ઉપચારકોની સલાહ તથા મદદ લેતાં જોઈએ."

'એ કુદરતી નિયમો અને ઉપચારો વગેરે આપણા પ્રાચીન ચરક, સુશ્રુત, વાગ્ભટ આદિ વૈદ્યક ગ્રંથોમાં એવી સક્ષમ રીતે અને વિસ્તારથી સમજાવ્યું છે કે હાલના પાશ્ચાત્ય ગ્રંથોમાં એ પ્રકારનું જાણવાનું ભાગ્યે મળે. માટે જો એમાંથી એવી બાબતોનું કાળજીપૂર્વક અવલોકન કરીને તથા પાશ્ચાત્યોના પણ ઉપકારક વિચાર, પ્રચાર અને અનુભવ વગેરે ધ્યાનમાં લઈને તેને અનુસરતી સામાન્ય જાણવાણી પણ જનસમાજને તથા વિદ્યાર્થીઓને શીખવાય–સમજાવાય તો વ્યાધિઓના ઘણાખરા સંભવ અને ઉદ્ભવ આપોઆપજ ટળી જાય તથા થયેલા વ્યાધિઓ પણ એ કુદરતી ઉપચારો અને નિયમોના સેવન વડે સહેલાઈથી મટી જાય."

"ખરૂં જોતાં તો એવા કુદરતી ઉપચારો, તથા વ્યાધિ થવાનો પ્રસંગ આવે નહિ એવા આહારવિહારો, નિયમો અને રીતિરિવાજ વગેરે સમજાવનારા ગ્રંથો હવે જનસમાજ માટે આર્યભિષક્ કરતાં પણ વધારે જરૂરી છે. યુરોપ–અમેરિકામાં તો એવા ગ્રંથ પુષ્કળ નીકળ્યા છે અને નીકળ્યા કરે છે તથા એવા ઉપચારકો પણ હવે જ્યાં ત્યાં મળી આવે છે. આપણા દેશમાં એવા ઉપચારકો અને એવા ગ્રંથો ભાગ્યેજ નહિ જેવાજ છે."

હવે આ ગ્રંથ "વૈદ્યક સંબંધી વિચારો" માટે વધુ કહેવાનું કે—

આ પુસ્તકમાં સામાન્ય અનુક્રમણિકા ઉપરાંત વિષયવાર વિશેષ અનુક્રમણિકા એટલા માટે અપાઈ છે કે અમુક બાબત વિષેના લેખ વગેરે આ પુસ્તકમાં ક્યાં ક્યાં છે તે તે જરૂર પડતાં ઝટ જાણી શકાય.

આ ગ્રંથમાં કોઈ કોઈ બાબત ઉપર એકથી વધુ લેખ હોવાનું કારણ એ દરેક લેખમાં જુદી જુદી વિશેષતા હોવાનું છે, તો કોઈ વાર એક લેખ છપાયા પછી બીજો એથી ચઢિયાતો મળવાથી લેવાયો હોય છે.

આ પુસ્તક સમાપ્ત થયા પછી **સુવિચાર સામગ્રી** નામે નાની ચોપડી જોડેલી જણાશે. એમાંનો એક એક લેખ અથવા ઉતારો પ્રથમ વિવિધ ગ્રંથમાળાનાં પુસ્તકોમાં તથા પૂંઠાં ઉપર ચડાવાતા કાગળો પર છપાઈ ચૂક્યો હતો; છતા આમાં તે એવા આશાથી યોજાયા છે કે વિવિધગ્રંથમાળા કરતાં આ ગ્રંથની ૪–૫ ગણી પ્રતો છપાયલી હોવાથી તેના પ્રત્યેક પાઠક બંધુ આ 'વૈદ્યક સંબંધી વિચારો' વાંચે–વિચારે, તેની સાથે આવા થોડીક ધાર્મિક અને સામાજિક વિચારોની સામગ્રી પીરસાય તે પણ એક વાર તો તેઓ કાળજીપૂર્વક વાંચવા–વિચારવાની મહેરબાની કરે.

મેસ્મેરિઝમ અથવા પ્રાણ–ચિકિત્સા એ શીર્ષક એક મોટો લેખ આ ગ્રંથમા ત્રણ કટકે છપાયલો જણાશે. ભૂતપ્રેતની હયાતી હોય તોપણ તેના કરતા તેના વળગાડનો વહેમ અને ભયજ માણસોને

વધારે નડે છે; તથા પ્લેગ, કૉલેરા વગેરેમાં પણ ખુદ એ રોગો કરતાં એનો વહેમ અને ભય-જ વધુ નુકસાન કરે છે; એ વાત આ લેખ બહાર દઇને તથા અનેક રીતે સમજાવે છે. વળી એ પ્રકારના તથા બીજા વ્યાધિઓ દૂર થાય એવા માનસિક અને કુદરતી ઉપાયો આમાં લેખક મહાશય ઠીક સમજાવે છે. આ વિષયના પેટામાં સમાયલા આમાં-ના ચાર લેખ આગળ પાછળ મળી આવ્યા તેમ તેમ છપાયાથી એમાંનો કયો ભાગ પ્રથમ તથા કયો પછી વાંચવો તે, આગાં ૧૩૩ મા પૃષ્ઠની શરૂમાં સૂચવાયું છે. આ અગત્યના લેખ લખનાર "કલ્પવૃક્ષ"ના સુયોગ્ય સંપાદક ઉજ્જૈનનિવાસી શ્રીયુત દુર્ગાશંકરજી નાગર છે, તથા લખનો-ના સુપ્રસિદ્ધ "સુધા" માસિક દ્વારા પ્રસિદ્ધ કરનાર શ્રીમાન દુલારેલાલ-જી ભાર્ગવ છે. આ પ્રકારે એ ઉપકારક લેખ "સુધા"માં છપાયો હતો તો વિશેષ પ્રચારરૂપ લોકહિતાર્થે તે આ પુસ્તકમાં લેવાનું યોજ્યું હતું. જેથી ગુજરાતી પાઠકો તરફથી એ બંને મહાશયોનો અંતઃકરણપૂર્વક આભાર માનીએ છીએ. વિશેષમાં પરોપકારપ્રેમી સર્વ હિંદી અને ગુજરાતી પત્રકારો, સંપાદકો, લેખકો અને અધિપતિ મહાશયોને વિનંતિ છે કે આ પ્રકારના વિશેષ અગત્યના વિચારો અને લેખો તરફ તેઓ વિશેષ ધ્યાન આપવા મહેરબાની કરે.×

આ 'વૈદ્યક સંબંધી વિચાર'નું કદ અને ખર્ચ વધે તે બચવા દઇને એની ઉવટે ઉપરોક્ત ૮૪ પૃષ્ઠની "સુવિચાર સામગ્રી" જે હેતુ અને

× ઉપલી બાબત લખાયા પછી શ્રીયુત દુર્ગાશંકર નાગરજી દ્વારા ઉજ્જૈનથી નીકળતા "કલ્પવૃક્ષ" માસિકનો એપ્રિલ ૧૯૩૨ નો અંક જોવામાં આવતાં જણાયું કે ઉપલા ૧૧ લેખ "પ્રાણચિકિત્સા" નામક હિંદી પુસ્તકરૂપે તેમના તરફથી છપાયા છે. ઉપરોક્ત માહિતી પ્રથમ હોત તો બહુ તો એ માહિતી ગુજરાતી પાઠકોને પહોંચાડી શકાઇ હોત; પણ સર્વેશ્વરને એ મહત્ત્વપૂર્ણ વિચારો આ પ્રકારે વીસ હજાર પ્રતો દ્વારા પુષ્કળ પાઠકોની સેવામા પહોંચાડવા હશે, એટલે એ માહિતી પાછળથી મળી છે.

વિશેષ અનુકૂળતા ઇચ્છનારે એ "પ્રાણચિકિત્સા" નામક મહત્ત્વ-નો હિંદી ગ્રંથ ખરીદવા જેવો હોઇ મૂલ્ય ૧) અને મળવાનું સ્થળ "કલ્પવૃક્ષ" કાર્યાલય, મુ. ઉજ્જૈન છે "કલ્પવૃક્ષ"નો ઉપરોક્ત અંક જોતાં એમાં કુદરતી ઉપચારના તથા આધ્યાત્મિક લેખો સારા સારા આવતા હોવા જોઇએ. એના વાર્ષિક રૂ. ૨) છે. એ ઉપરાંત શ્રીયુત નાગરજી મહોદયે આધ્યાત્મિક મંડળ સ્થાપી તેની પંદર શાખાઓ જુદા જુદા શહેરોમા કાઢી છે; તેના પ્રબંધક તથા ઉપચારક સજ્જનોના નામઠામ ઉપરોક્ત અંકના પૂઠા ઉપર આપીને વિશેષમા લખ્યું છે કે એ સ્થળોમા કેવળ માનસિક શક્તિ, આધ્યાત્મિક શક્તિ અને પ્રાકૃતિક ચિકિત્સા દ્વારાજ ઉપાયો કરાય છે અને તે મફત કરાય છે.

ધોરણથી પીરસાઇ છે; તેજ ઉદ્દેશ અને ધોરણથી ઉપરોક્ત "મેસ્મેરિઝમ અથવા પ્રાણ-ચિકિત્સા"વાળો (કુલ ૮૭ પૃષ્ઠનો) લેખ પાઠક બંધુઓની સેવામાં સાવ મફત* પીરસાયો છે. આ વાત એ ઉપરથી જણાઇ રહેશે કે વિવિધ ગ્રંથમાળાનાં વાર્ષિક મૂલ્યને કાળે આ લગભગ આઠસો પૃષ્ઠના ગ્રંથનું મૂલ્ય કમમાં કમ રૂ. ૨) આવે તેને બદલે છસો પૃષ્ઠ જેટલું રૂ. ૧॥ જ રખાયું છે.

એ ઉપરાંત આ ગ્રંથ સાથે વિવિધ ગ્રંથમાળાના પ્રત્યેક ગ્રાહક બંધુ પર જે થોડી થોડી વસ્તુઓ જે હેતુથી મોકલાઇ છે તે હકીકત આની પહેલાંનાં પૃષ્ઠમાં છપાયલી હોઇ તે પણ ખાસ ધ્યાનથી વાંચવા વિનંતિ છે.

કોઈ કોઇ પૂછતા કે, વિવિધ ગ્રંથમાળાનાં પુસ્તકોને હવે કેમ આટલી બધી વાર લાગે છે? પરંતુ ૧૯૮૭ નું મૂલ્ય વી. પી. દ્વારા મંગાવવાની સૂચના સ્વામી વિવેકાનંદ ભાગ ૧૨-૧૩ માં અપાઇ તે સાથે સૂચવાયું હતું કે, એક બે વર્ષ પ્રેસ બંધ રાખવા વિચાર હોવાથી એ વર્ષનાં પુસ્તકો એકને બદલે બે વર્ષે પૂરાં થાય તો તે સંભવિત છે.

પરંતુ પ્રેસ તો હજી બંધ રાખી શકાયું નથી. કેમકે કલ્પનામાં નહિ એટલી ઝડપથી આર્યભિષકની સાતમી આવૃત્તિ ઉપડી જઇ હજારોને નહિ મળી શકવાથી આઠમી આવૃત્તિ છાપવા જરૂર પડી; સરલાર્થવાળી ભગવદ્‌ગીતા ખૂટતાં તેની બે પ્રકારની આવૃત્તિઓ છપાઇ; તથા આર્યભિષક્‌ના ઉમેરારૂપ આ ગ્રંથ છપાયો. પણ આ પ્રકારે આ ૧૯૮૮ ની સાલ સમાપ્ત થવા આવી છે; તેની સાથે તુલસીકૃત રામાયણ, જ્ઞાનેશ્વરી ગીતા તથા ભાગવત જેવા મહત્ત્વના ગ્રંથ પણ પાછા ખૂટવા આવ્યા છે. આથી દેખીતી રીતે એ ફરી છપાવાની જરૂર છે; તેમ લોકપુણ્ય તથા ઇષ્ટકૃપા પણ એ બાબતની પ્રેરણા અને બીજા અનુકૂળ સંયોગો દર્શાવે છે; જેથી ૧૯૮૯ માં પણ પ્રેસ ચાલુ રહી એ મોટા ગ્રંથો સાથે ગ્રંથમાળાનાં પુસ્તકો પણ છપાશે. પણ તે સવડે સવડે છપાય તેમ હોવાથી આ વખત બન્યું છે તેમ ગ્રંથમાળાના

---

* અહીં 'મફત' શબ્દ પણ ખરૂં જોતાં તો ખોટો છે. કેમકે એ તો જેમનું તેમને મળે છે અને આ સેવકનું એમાં કહેવા માત્રનું પણ કાંઇ હોય તો તે "મુસા ભાઇનાં વા અને પાણી" જેવુંજ છે. જનવર્ગરૂપે જનાર્દન એ પ્રેમપૂર્વક સ્વીકારે એ પણ તેની કૃપાજ છે. આવી તેની ચીજનું થોડુંક સ્થૂળ મૂલ્ય એટલા માટે નથી લેવાતું કે એ થોડાક સ્થૂળ પૈસા કરતાં વધારે કિંમતી ચીજોની (અર્થાત્ પાઠક બંધુઓના સમય, શ્રમ, કાળજી, વગેરેની) માગણી આ સેવક કર્યાજ કરે છે. અને તેથી ખરૂં જોતાં તો આનું નામ "મફત સાહિત્ય" નહિ પણ "મોંઘું સાહિત્ય"જ ઠીક ગણાય.

નવા-ત્રેવીસમા વર્ષનાં પુસ્તકો પણ ૧૯૮૯ને બદલે ૧૯૯૦ સુધીમાં પૂરાં થાય તો નવાઈ નથી.

આ ગ્રંથમાંના પ્રત્યેક લેખ સાથે તેના લેખકનું નામ તથા જેમાંથી તે લેખ લેવાયો હોય તે પત્રનું નામ બનતાં સુધી અપાયું છે. આ સ્થળે તે તે સર્વ લેખક, સંપાદક અને પ્રકાશક સજ્જનોનો ઉપકાર માની કહેવાનું કે, એ લેખોમાં જે કંઈ ઉપકારકતા જણાય તેનું મૂળ કારણ વાંચનાર બંધુઓનું પુણ્ય અને પ્રભુકૃપા હોઈ યશના અધિકારી તે તે લેખકો, સંપાદકો અને પ્રકાશક બંધુઓ છે અને ઓછપ વગેરે જણાય તેનું કારણ આ સેવકની અયોગ્યતા છે.

આ સંગ્રહમાંના કોઈ લેખ, લેખક, ઔષધિ, બનાવટ અથવા બીજી બાબત માટે કોઈને કાંઈ પૂછવા જેવું જણાય તો તે તેના મૂળલેખકને પૂછવું જોઈએ, અને લેખક બંધુનાં ઠામઠેકાણાં પણ તે લેખ પ્રથમ જ્યાં છપાયો હોય ત્યાંથીજ મળી શકે.

જે સજ્જનોને આમાં અગત્યની ભૂલચૂક વગેરે જણાય તે તેઓ યોગ્ય સુધારણા સાથે લખી મોકલવા કૃપા કરશે, તો તે ગ્રંથમાળાના કોઈ પુસ્તક દ્વારા યથામતિ પાઠકોની જાણમાં લવાશે.

સર્વના પરમ સુહૃદ્ **वैद्यो नारायणो हरिः** એમના અનંત મહત્ત્વને, અપાર ઔદાર્ય-સૌંદર્યને, તથા અપાર-અપૂર વાત્સલ્ય અને ઉપકારોને પુણ્યશાળી પાઠક બંધુઓ અધિકાધિક સમજે-અનુભવે તથા અનન્ય શરણતા-તલ્લીનતા-તન્મયતા પ્રાપ્ત કરી આધિવ્યાધિ તથા ઉપાધિમાત્રથી સદાને માટે મુક્ત બની રહે; એવી નાને મોઢે મોટી યાચના કરી ॐ **तत्सत्**

ભાદ્રપદ-૧૯૮૮ — ભિક્ષુ-અખંડાનંદ

કે અમુક તમુક પરોપકારને નામે નાણાં આપવા અપાવવાની લાલચ બતાવે તો (તેના સંબંધ કે પરિચયની વાત ખરી હોય તોપણ) તે ઉપરથી કોઇએ ભોળવાવા જેવું નથી. કોઇને પ્રથમ સારો મમત્વને સંસ્થામાં રખાયો હોય અથવા પ્રેમગોપાન પત્રમાં સારો શબ્દ લખાયા હોય; પણ પછી કાળે કરીને ખરી યોગ્યતા સમજાઇ હોય એવું પણ અનેક વાર બને છે. માટે એવા તેવા આગલા પત્ર કે સંબંધ ઉપરથી, અથવા તો હાલમાં પણ કોઇ આ સેવકનો શિષ્ય, ગુરુભાઇ, મંત્રી સેક્રેટરી કે નોકર હોવાનું કહીને કાંઇ મગાવે યા મદદ માગે તોપણ અત્ર તરફના નામ અને ખાસ પત્ર સિવાય આ કળીકાળમાં કોઇએ ભરોસો રાખવા જેવું નથી. પરોપકારના દેખાવ અથવા સ્વામીના ડોળદારા શરીઓની સેવા માટે કાંઇ દવા કે પુસ્તકાદિ તેના ખરા અધિકારીને આપવા અર્થે વિનામૂલ્યે મેળવી તેમાંથી વેચી વેચાવીને ગાંઠે બાંધે અથવા તો સ્વામી તરીકે ગૃહસ્થાશ્રમીઓ પાસેથી "રોઇની ખારેક"ની પેઠે એક યા બીજા પ્રકારનો બદલો મેળવે, એવા પણ જણાયા છે. હાલમાંજ છાપામાં વાંચેલું કે કરાંચી તરફ કેટલાક ભેખ-ધારીઓ ખાતર પાડવાનાં હથીઆર રાખી રાત્રે તે ધંધો કરતા અને દિવસે પૈસા તથા પેટપૂજાદિ સારી પેઠે મેળવતા. પરિણામે એમને કોરટે પણ ઠીક સજા કરી છે.

વીસેક વર્ષ પર એક માણસ બહારગામમાં "લોકોને ટપાલ-ખર્ચ ન લાગે તે સારૂ સસ્તા સાહિત્યમાંથી મને મોકલ્યો છે" ઇત્યાદિ કહીને પુસ્તકો વેચતો ફરતો તે વિષે પણ કથાકમાં લખવું પડેલું.

ટૂંકમાં જણાવવાનું કે, કોઇ ગમે તેમ કહે અથવા અત્ર તરફનો પત્ર બતાવીને પણ કાંઇ ઇચ્છા બતાવે તો તેના વિષે તથા પત્ર ખરો છે કે બનાવટી તે વિષે પણ અમદાવાદ પૂછ્યા વિના કોઇએ ભોળાવવા જેવું નથી

ઉપર છાપ્યો છે તે પત્ર મળ્યો તો સર્વ કોઇને સૂચવવા આ હકીકત લખાઇ, તેથી એ પત્રવાળા ભાઇનો ઉપકાર માનવો જોઇએ.

સજ્જનો પ્રત્યે એક બીજી પણ વિનંતિ કે, આ સેવકનું કાગળ-પત્રનું ઠેકાણું સસ્તુ સાહિત્ય વર્ધક કાર્યાલય—ભદ્ર પાસે—અમદાવાદ છે. પણ તેને મહાત્મા કે દાનાર સમજીને કોઇએ તેની પાસે આવવા જેવું, માગવા જેવું, બીજી ત્રીજી વાતે વળગવા જેવું, નિમંત્રણ આપવા જેવું કે તેડાવવા જેવું જરા પણ નથી. એક તો આ સેવક વિદ્વાન નથી, અમદાવાદમાં ટકીને રહેતો નથી; અને નાછૂટકે રહેવું પડે ત્યારે પણ અમદાવાદ કે મુંબઇના કાર્યાલયમાં અથવા જ્યાં પણ હોય ત્યાં એક યા બીજી રોકાણ આખો વખત પહોંચે છે; માટે સર્વ સજ્જનો પાસે ક્ષમા યાચી ॐ તત્સત્

સં. ૧૯૮૮–ભાદરવા વદ ૫ — ભિક્ષુ-અખંડાનંદ

ફરીથી અર્ધા મૂલ્યે—આવતા માગશર સુધી

(નીચલા ગ્રંથો નથી ખપતા, અને તેથી સસ્તા કાઢી નંખાય છે, એવું જરાય નથી; પણ થઇ રહેલાં અને ખાસ માગણીવાળાં પુસ્તકો ફરી છપાયલાં અને એમાં લોકપુણ્યે બીજો સુયોગ મળ્યો છે તેથીજ આ પ્રકારે જ્ઞાનપ્રચારનો હેતુ વધારે પાર પડી શકે છે.)

૧—आर्यभिषक् अथवा हिंदुस्थाननो वैद्यराज

આઠમી આવૃત્તિ, ૬॥।×૧૦ નાં પૃષ્ઠ ૮૫૬

અમદાવાદમાં ૩) અન્યત્ર ૩॥, તરતમાં અર્ધું

ગઇ સાલના ચાતુર્માસમાં આ વૈદ્યક ગ્રંથની સાતમી આવૃત્તિ આઠ હજાર પ્રતમાં પ્રસિદ્ધ થઇ ત્યારે અર્ધા મૂલ્યને લીધે ૩–૪ હજાર પ્રત તરતમાં જવી ધારેલી; પરંતુ બાઇંડરને ત્યાંથી રોજ બંધાઇ આવે તેટલી તરત ઉપડી જાય અને પછી સાંજસુધી ઘણા સજ્જનોને ફેરો પડતો. ઘણીખરી પ્રતો એ રીતે જઇ પાંચસોક પ્રત થોડા ફરમા ખૂટવાથી મોડી બંધાઇ તેજ ૨॥ થી ૩) માં વેચાઇ હતી.

એ અર્ધા મૂલ્ય વખતની માગણી જોતાં ૨૫–૩૦ હજાર પ્રત હોત તોપણ ઉપડી જાત; જેથી આ આઠમી આવૃત્તિની ૧૨૫૦૦ પ્રત છપાઇ છે અને એમાંની અર્ધી પ્રતો સુધી, તથા ૧૯૮૯ના માગશર આખર સુધીમાં એથી ઓછી જાય તો માત્ર તેટલી પ્રતો સુધી, અર્ધી કિંમતે આપવાની ગોઠવણ રખાઇ છે. જો એ અર્ધી પ્રતો માગશર અગાઉ ખપી ગઇ તો માત્ર ત્યાં સુધીજ એ અર્ધી કિંમત રહી એ પછી પુરી કિંમત જારી થશે. આ સિવાય નીચલો ગ્રંથ આર્યભિષક્‌ના ઉમેરારૂપ હોવાથી તે પણ એની સાથે જરૂર લેવો જોઇએ.

૨—वैद्यक संबंधी विचार अथवा आर्यभिषक्‌नो उमेरो—आ ग्रंथ पोतेज

૫×૯ નાં પૃ૦ ૭૮૦, અમદાવાદમાં ૧॥, બીજે ૧॥।, તરતમાં અર્ધું

આ ગ્રંથ વૈદ્યકને લગતા કુદરતી તથા બીજા બહુ ઉપયોગી ઉપાયો અને વિચારોથી ભરપૂર તથા આર્યભિષક્‌ના ઉમેરારૂપ હોવાથી આર્યભિષક્ તથા આ ગ્રંથ બંને ભેગાજ અર્ધા મૂલ્યે અપાશે. આ બંને ગ્રંથના અમદાવાદમાં રૂ. ૪॥ અને મુંબાઇ ઈત્યાદિમાં રૂ. ૫॥ છે; પરંતુ ૧૯૮૯ ના માગશર આખર સુધી એથી અર્ધી કિંમતે મળશે.

જેમને આ "વૈદ્યક વિષેના વિચાર" માત્ર એકલું લેવું હશે તેઓ પણ અર્ધી કિંમતે લઇ શકશે; પણ એકલું આર્યભિષક્ એ રીતે અપાશે નહિ. વિવિધ ગ્રંથમાળાના ગ્રાહકોને તો આ ગ્રંથ મળ્યોજ હોય એટલે તેમને આર્યભિષક્‌ની સાથે નહિ લેવો પડે. પણ એ કારણ તેઓ પોતાના રજીસ્ટર નંબર તથા નામઠામ સાથે દર્શાવવાની કૃપા જરૂર કરે.

३–आरोग्य विषे सामान्य ज्ञान

લેખક મ૦ ગાંધીજી, પાંચમી આવૃત્તિ, પૃષ્ઠ ૧૪૪, મૂલ્ય ૦। તરત માટે અધું. રોગો થાય નહિ, અને થયેલા રોગ સાદા, વગર ખર્ચના તથા કુદરતી ઉપાયોથી મટે એવા અનેક રસ્તો આ પુસ્તકમાં છે.

४–५–सामाजिक टुंकी वार्ताओ–बे ग्रंथमां

આ વાર્તાઓના સાત ભાગ વિવિધ ગ્રંથમાળાદ્વારા નીકળેલા તેની માગણી થવા કરવાથી આ બે ગ્રંથરૂપે તેની પુનરાવૃત્તિઓ છપાઇ છે. એમાંનો બીજો ગ્રંથ ચાલુ ૧૯૮૮માં છપાયો છે, તેની સાથે આગલે વર્ષે છપાયલો પહેલો ગ્રંથ પણ ૧૯૮૯ના માગશર આખર સુધી અર્ધા મૂલ્યે અપાશે. એ ગ્રંથોની વધુ માહિતી નીચે મુજબ છે.

(૪) સામાજિક ટૂંકી વાર્તાઓ–ગ્રંથ પહેલો

ક્રા૦ ૫×૯, પૃષ્ઠ ૬૦૦, મૂલ્ય ૨, તરતમાં ૧, મુંબાઈ ઘેરમાં ૧)ા

શરૂના ચાર ભાગોમાંની ૬૬ વાર્તાઓ આમાં છે. કોઈ તેમાંની થોડીકનાં નામઃ—વૃદ્ધ પતિ અને બાળક પત્ની, મૂર્ખ પતિ અને રાંક પત્ની, ભલી નિર્મળા, ગરીબાઇનો સંસાર, પ્રેમની કસોટી, નવવધૂનો દુઃખ, અભિમાની સ્ત્રી, ગરીબ પાચો પટેલ, ચૂડેલ અને યોગ, પુરુષનું ગૌરવ કોના હાથમાં ? પત્નીની વીરતા, દોરાધાગાના ઢોંગ, સ્નેહનો જય, શારદાચરણનું સોપાળું, ઈત્યાદિ ઈત્યાદિ.

(૫) સામાજિક ટૂંકી વાર્તાઓ–ગ્રંથ ૨ જો

ક્રા૦ ૫×૯, પૃષ્ઠ ૫૭૬, મૂલ્ય ૧।, તરતમાં ॥ા, મુંબઇ ઘેરમાં ૦॥ા

પાછલા ત્રણ ભાગોમાંની ૫૭ વાર્તાઓ આમાં છે. કોઇ થોડીકનાં નામ—અભણ સ્ત્રીના યાત્રા, વીરકન્યાની હિંમત, ચાહનો પ્યાલો કે સોટીનો ? સામાજિક અત્યાચાર, સમજદાર સાસુ, પશુમાંથી મનુષ્ય, બાબુ અરવિંદ ઘોષનો પત્ર, સ્વેચ્છાચારનું ફળ, એક જણને કેટલી ભૂમિ જોઇએ ? ઇશ્વરી ન્યાય, ગરીબની હાય, પુત્રીનો પૈસો, દાનો દુશ્મન, ગરીબાઇનો ભોગ, સદ્ગુણી પુત્રી, સ્વરાજ્યનું મૂલ્ય, કંજુસની કર્મકથા, દેશસેવા શા રીતે કરું ? કનૈયાનું કલ્પાત, પતિવ્રતાની દિવ્યતા, પ્રેમની પરાકાષ્ઠા, અબળાનું સાહસ ઇત્યાદિ ઇત્યાદિ.

(ગઇ સાલ આર્યભિષકની સાતમી આવૃત્તિ નીકળી તે અરસામાં બીજાં થોડાંક પુસ્તકોની નવી આવૃત્તિઓ નીકળેલી તે પણ અર્ધા મૂલ્યે અપાઇ હતી. એ પછી આર્યભિષકની આઠમી આવૃત્તિ પણ એજ ધોરણે નીકળવી ઠરવાથી એ પુસ્તકોનું અધું મૂલ્ય વચમાં બંધ નહિ થતાં જારી રહ્યું છે. અને ૧૯૮૯ ના માગશર આખર સુધી જારી રહેશે. એ પુસ્તકોની હકીકત નીચે મુજબ છે.)

૬–ભાગ્યના સ્રષ્ટાઓ

આ લોકપ્રિય ગ્રંથ સુધારા સાથે બીજી વાર છપાયલો હોઇ ક્દ ૫×૯, પૃ૪૫૬૪, મૂલ્ય ૧ાા. તરતમાં ૦ાા, મુંબઈ ઇ૦ માં ૦ાા=

આમાંના થોડાક વિષયો—મનુષ્ય જોઇએ છે. ખરા મનુષ્યને ઇશ્વર પણ મદદ કરે છે. શક્તિવાળાનીજ વાત જગત સાંભળે છે. માર્ગ શોધી કાઢો યા નવો કરો. વિઘ્નોનો ઉપયોગ. એક અવિચળ લક્ષ્ય. કશી સહાય વિના કીર્તિ મેળવનારા નિર્ધન છોકરાઓ. પુષ્કળ ધન અને બધા ખિતાબો કરતાં ચારિત્ર્ય વધુ જોરાવર છે. ત્રેવડ ત્રીજો ભાઇ છે. જયાં જુઓ ત્યાં તકજ તક છે. તમારી જાતના સ્વામી બનો. પ્રત્યેકનું સ્વર્ગ તેની પાસે છે. ઇત્યાદિ ઇત્યાદિ.

૭–સુખ સામર્થ્ય સમૃદ્ધિ અને વિચારોના ચમત્કાર

૫×૯નાં પૃ૪ ૪૦૦, મૂલ્ય ૧, તરતમાં ૦ાા, મુંબઇ ઇ૦ માં ૦ાા=

આ ગ્રંથ પણ ઉપલા લેખકનો હોઇ અમેરિકામાં દર માસે આવૃત્તિ છપાતી હતી. ગુજરાતીમાં આ બીજી આવૃત્તિ સુધારા સાથે છપાઇ છે.

આમાંના થોડાક વિષય:—ઉદારાત્મા આપીને શ્રીમંત થાય છે અને કંજુસ સંગ્રહ કરીને રંક બને છે. ભક્તાત્માને નવીન બળ મળ્યા કરી ઉન્નતિના આકાશમાં તે ગરુડની પેઠે ઉડશે. તે દોડશે પણ થાકશે નહિ અને બોજો ઉપાડશે પણ બેશુદ્ધ બનશે નહિ. તમે કેવા થશો તેની અગમચેતી તમારો આદર્શ કહી આપે છે. વિકાસ પામો કે ક્ષીણ થાઓ. વિચાર સુધારો એટલે તમે પણ સુધરશો. શાશ્વત યૌવન આપણામાંજ છે. ઉત્સાહ, હિંમત, આશા ને આનંદ એ તો વ્યાધિ ટાળવામાં દવા કરતાં બહુ વધારે મદદ કરે છે.

૮–આર્યધર્મનીતિ અને ચાણક્યનીતિસાર

આ પુનરાવૃત્તિમાં ૫×૬ાાનાં પૃ૪ ૨૪૦, મૂલ્ય ૦ા– પાકુ ૦ા≈ માગશર સુધી અર્ધું છે. આમાં ધર્મ અને નીતિ સંબંધી શ્લોકો ગુજરાતી અર્થ સાથે હોઇ કેટલાક તો ખાસ કંઠ કરવા જેવા છે. તેમાંની થોડીક બાબતો આ પ્રમાણે છે:–તેજ અને ક્ષમા. ઉદ્યમ અને ખંત. દાન અને અહિંસા. જ્ઞાન અને સત્ય. દંપતિધર્મ અને નારી-ધર્મ. જીવિકા અને અર્થવ્યવહાર. સજ્જન અને દુર્જન. સપૂત અને કપૂત. રાજનીતિ. સદાચાર. આરોગ્ય ઇત્યાદિ ઇત્યાદિ.

૯–પ્રભુમય જીવન

થોડા સુધારા સાથે પાંચમી આવૃત્તિ, પૃ૪ ૨૦૮, મૂલ્ય ૦ા, પાકુ ૦ા– તરત માટે અર્ધું. **આમાંની થોડી બાબતો:**—વિશ્વનું

ર્વોત્તમ સત્ય. પ્રેમનો પ્રભાવ. જ્ઞાન અને પ્રતિભા. શક્તિ અને ંસવ. મહાત્મા અને જગદુદ્ધારક થવાનો નિયમ. સર્વ ધર્મોમાં રહેલી સમાનતા. સર્વોત્તમ સંપત્તિ પામવાનો સરસ માર્ગ. ઇ૦ ઇ૦

૧૦—सुबोधक नीतिकथा

સ્વર્ગસ્થ ભીક્ષુ અખંડાનંદજીએ આ ૧૫૨ અસરકારક નાની વાર્તાઓ પ્રાણી, આદિ ઇત્યાદિને લાગુ પાડીને લખેલી તેની આ ચોથી આવૃત્તિ છે. ક્રાઉન ૫×૬।।।, પૃષ્ઠ ૨૪૦, મૂલ્ય ૦ા~ પાકું બાઈન્ડ, તરતમાં બહાર પડશે.

આમાંની થોડી બાબતો—ડંખ તોડેલો વીંછી. વાઘમામા ને શાણુ માસી. માંદો ધણી ને હેતાળ સ્ત્રી. ગુરુ થઇ બેઠેલો સરડો. ઢોરોની ફડતાળ અને વરુને તડાકો. વાઘણ અને બકરી. બકરી તથા કૂતરીનો કજીયો. પોપટને પિંજરે બેઠેલો કાગડો. બ્રાહ્મણ અને મહાદેવજી. ચમ્માવાળો ઘુવડ. વાંદરો અને બંદુક. ઘાયલ વાઘ અને પરગજુ વૈદ્ય. લંબકર્ણ ગધેડો. સસલાના બાપનું શ્રાદ્ધ. બોલતી ઘોર અને ચોરીનો માલ. સિંહ અને આગગાડી. દિલાવર ઘોડો ને અદેખો કૂતરો. બધાબધીનું સુધરેલું જોડું. ઉદ્યમી મરઘો ને આળસુ માણસ. ફગારાં શિયાળ અને લોભી કૂતરાં. ઉજ્જડ ગામનો એરંડો પ્રધાન. ઇત્યાદિ

૧૧—सोनेरी सूचनो अने सुविचार सामग्री

"સોનેરી સૂચનો"વાળી ચોપડી ગઇ સાલના ચોમાસામાં ત્રણ વાર છપાયા છતાં માગણીને પહોંચી વળેલી નહિ. હાલ યથાસંયોગ એમાં બીજા થોડાક રૂડા વિચાર ઉમેરાઇને એ ચોપડી "સુવિચાર સામગ્રી" ના નામથી આ પુસ્તકની છેવટે જોડાયલી છે. એ પછી એમાં પણ અગત્યનો ઉમેરો થઇ આ પુસ્તકનું કદ કદાચ "સોનેરી સૂચનો" કરતાં બેવડું થવા જશે. અને એનું ઉપર મુજબનું નામ રખાઈ એક પ્રત ગ્રંથમાળાના દરેક ગ્રાહક બંધુ ઉપર 'વૈદક સંબંધી વિચારો" સાથે એવા હેતુથી મોકલાશે કે એના તરફ તેમનું ખાસ ધ્યાન ખેંચાય અને તેઓ દ્વારા લોકોમાં તે બને તેમ વધુ વંચાય. મૂલ્ય શુમારે ૪ પૈસા છપાઇ માગશર સુધી અર્ધા મૂલ્યે મળશે.

સૂચના—મૂળ સહિત સરલાર્થવાળી ગીતાની ૧૦ મી આવૃત્તિ (પાકું પૂંઠું ૦)ાા) તથા માત્ર સરલાર્થવાળી ગીતા (પાકુ પૂંઠું ૦)ા) આ બન્ને થોડા માસપર છપાઇ છે. અને માગશર સુધી ૦)૦ાા કમી છે.

સસ્તુ સાહિત્ય વર્ધક કાર્યાલય
ભદ્ર પાસે, અમદાવાદ અને કાલબાદેવી, મુંબઇ—૨

ખાખરાના મૂળના અર્કની યોજના

આ પુસ્તકની છેવટે પૃષ્ઠ ૬૫૫માં છાપ્યા મુજબનાં અથવા સહેજ સુધારેલાં હેંડબીલ વિવિધ ગ્રંથમાળાના ગ્રાહકોને આ ગ્રંથ સાથે થોડાં મોકલાશે; એમાં ખાખરાના અર્ક વિષે જે હકીકત છપાઇ છે તે તો દરેક વાંચશેજ. એ વિષે વધુ હકીકત નીચે મુજબ છે.

વર્ષેક દિવસ પર માત્ર અર્કની હકીકત હેંડબીલો વગેરેમાં છપાયલી તેમાં અર્ક કાઢવાની એક રીત છપાઈ હતી; એ પછી બે રીતો છપાઇ હતી; પરંતુ હવે તો એમાંની એક ઉત્તમ રીતજ છપાયા કરે છે.

એ શરૂનાં હસ્તપત્રાદિમાં વઢવાણના માજી પોલીસ સુપ્રીન્ટેન્ડન્ટ શ્રીયુત ભૂરાભાઇ કસળચંદ મહેતાના પત્રોનો સારાંશ નીચલા ભાવનો છપાયો હતો—

"સને ૧૯૨૩માં મારી બંને આંખોએ મોતિયો આવવાથી નોકરી છોડવી પડી. સ્વ. પઢિયારજીનો લેખ "ગુજરાતી"માં છપાયલો; તે વાંચી ખાખરાનાં મૂળનો અર્ક કાઢીને આંજવાનું શરૂ કર્યું. આથી મોતિયો ગળી ગયો અને વાઢકાપની જરૂર રહી નહિ. પછી આ દવા ઘણાઓને મફત આપી તેમને પણ ફાયદો થયો. ટુંકામાં ખાખરાના અર્કથી આંખનાં દરદોમાં અને મોતિયામાં પણ ફાયદો થયાના ઘણા અનુભવ ત્રણ વર્ષમાં થયા છે. આ દવાનો ખંતથી ઉપયોગ કરવાથી ડૉકટરોની વાઢકાપમાંથી બચી જવાશે."

"કેટલાક દિવસ આ અર્ક આંજવાથી આંખની ઝાંખ મટી જાય છે; ખીલ, પડળ, ફૂલું, છારી, મોતિયો, ઝામરવા વગેરેમાં બીજી ઘણી દવાઓ કરતાં વધારે સારો ફાયદો થાય છે તથા આંખનું તેજ વધી ઘણા વિદ્યાર્થીઓનાં ચશ્માં ઉતરી જાય છે. × × × હું રોજ સવારે ખાખરાના અર્કમાં ત્રણ વાર સળી બોળી તે નાગરવેલના કોરા પાન ઉપર લગાવીને ખાઉં છું તેથી ભૂખ સારી લાગી દસ્ત સાફ આવે છે; જો કે હું અમુક રોટલીથી વધારે ખાતો નથી."

× × × ×

એ શરૂનાં હેંડબીલમાં વિશેષ એવા ભાવનું લખેલું કે, આ સેવક-(ભિક્ષુ–અખંડાનંદ)ને શુમારે ૧૯૮૩ માં ખાખરાનો થોડો અર્ક મળેલો તે ઋષિકેશમાં એક વૃદ્ધ સજ્જનને છેક નહિ જેવું દેખાતું તેમણે વાપરવાથી હવે તેઓ સારી પેઠે લખી વાંચી શકે છે.

× × × ×

આ અર્ક વાપરવાથી લાભ થાય અથવા ન થાય, તે જાણવા માગેલું; તે ઉપરથી લાભ નહિ થયાની ખબરો બહુજ થોડી મળી છે

અને લાભ હજારોને થએલો જણાયો છે. ડૉક્ટરે ના પાડેલી એવા દરદીઓને તેમજ ડૉક્ટરના ઉપચાર નીચે શહેરમાં મહિનો માસ રહેવા છતાં મોઢું નહિ જોવાને પણ આ અર્કથી સારો લાભ થયાના દાખલા મળ્યા છે.

વિવિધ ગ્રંથમાળારૂપ સાધન છતાં આ સંસ્થા તરફનાં પુસ્તકોથી થયેલા લાભો વિષે અત્યાર સુધીમાં જે પુષ્કળ હકીકતો મળેલી તે જે કારણથી છપાઈ કે જળવાઈ નથી; તે કારણથી આ અર્ક વડે લાભ થવાના દાખલા પણ છપાયા કે સંગ્રહાયા નથી. એક વાત લખવા જેવી ખરી કે, સજ્જનો આવું તેવું હિત આ સેવકથી થયાનું કહે એ માત્ર એમની ઉદારતા છે. બાકી એમાં ખરું કારણ આ સેવકની મતિ-મતિ નથી પણ લોકોનું પુણ્ય અને સર્વેશ્વર નિયંતાજીની કૃપા, પ્રેરણા વગેરે અનુકૂળ સંયોગો છે. "સકલ પદારથ હૈ જગમાંહી, કર્મહીન જન પાવત નાહીં." મતલબ કે લોકોનું કંઈ પણ પુણ્ય જાગ્યું હોય તો તો "ખુદા મહેરબાન, ગધ્ધા પહેલવાન" અથવા "मूकं करोति वाचालं, पंगुं लंघयते गिरिम्" એની પેઠે તે સર્વશક્તિમાન તો નાલાયકને પણ લાયક બનાવી લે; પણ એથી ગાડાને છાંયે ચાલતું કૂતરું, ગાડું, ગાડાનું પૈડું, બળદિયું કે હાંકેડુ પણ એવો તેવો યશ સ્વીકારી શકે નહિ તેમજ પરમ પદાર્થમાં વિઘ્નરૂપ ગણાતું લાયકાતનું અથવા પ્રયત્ન કરનાર તરીકેનું દેહાભિમાન પણ દાખવી શકે નહિ. કારણ કે ગાડા વગેરેના મૂળ માલિકની જ ગતિ-મતિ એ બધાંમાં તથા હાંકેડુમાં પ્રવર્તીને કામ કરતી કરાવતી હોય છે.

પાઠકો જાણીને રાજી થશે કે, આખરાનો અર્ક બનાવવાની રીત છૂટથી જાહેર થયા પછી સેંકડો ઠેકાણે એ અર્ક નીકળી પરોપકાર થાય છે તથા અનેકો બનાવીને વેચવાનો ઉપકાર કરે છે લોકોની સગવડ માટે સુરત, મુંબઈ તથા ભાવનગર વગેરેમાં પરોપકારી સજ્જનોએ એ અર્ક બનાવીને અથવા મંગાવીને નિષ્કામભાવે વેચવા-વેચાવવાની વ્યવસ્થા કરી છે. આવા સજ્જનો પોતાની હકીકતો અને અનુભવો બીજા સજ્જનોને કહેતા રહી તેમને એ રસ્તે પ્રેરતા રહે; તથા મારાં સારાં માસિકો અને વર્તમાનપત્રોમાં વિગતવાર લખી મોકલે તો તે ઘણા વધારે લોકોની જાણમાં આવે તેમજ બીજા એ દિશામાં કામ કરનારાઓને પણ કાંઈ ને કાંઈ જાણવા વિચારવા ના કહેવા જેવું મળી આવી એ રીતે પણ લોકસમૂહને લાભ જ થાય.

દિલગીરી એવી રહી કે બનાવવાની વિધિ જાહેર થતા એવાઓ પણ નીકળ્યા કે જેઓ વધારે પડતી સ્વાર્થવૃત્તિને લીધે ગમે તેમ બનાવી કાઢી વેચવા-વેચાવવા માટે એક બીજું એવા ભાવનું લખે છે કે, આ અર્ક હવે ઘણું કાર્ય, પણ મકામ જાણ્યું કે કેટલાક જે શીશીઓ વેચતા હતા તેમનો અર્ક અસરકારક કે બનાવટનો

હોવો જોઇએ. કેમકે વાપરનારા કહે છે કે એનાથી ઠીક થતું નથી. એક વાર સસ્તુ સાહિત્ય વર્ધક કાર્યાલયમાં પણ અયોગ્ય અર્ક આવી વેચાયલો. આ સેવકની જાણ બહાર પણ આવું બન્યું એ દુઃખની વાત હોઇ સજ્જનો પ્રત્યે ક્ષમાયાચના છે.

ઉપલા કારણથી હવે વધારે ચોકસી રખાઈ અહીંની શીશીઓ ઉપર સસ્તા સાહિત્યના નામવાળી છાપેલી ટિકિટો ચોઢવાનું પણ લોકહિતાર્થે હવે જરૂરી થયું છે.

આ અર્ક કાઢવાનો આ સેવકને અંગત અનુભવ નહિ અને અમદાવાદમાં એ કામ કરવા કરાવવાની અનુકૂળતા નહિ; એટલે પ્રથમ તો સાવ ભરોસેજ રહેવું પડેલું. પણ પછી ઇષ્ટકૃપાથી એવા સજ્જનો મળ્યા કે જેઓ લાગત ખર્ચ લેવાનો કે નિષ્કામતાનો ડોળ નહિ કરવા છતાં સારો અર્ક ઓછા ખર્ચે મોકલે છે; અને છતાં પણ એમાં એમને બચત થતી જાણવાનો આનંદ આ સેવકને મળે છે. હવે એ અર્કના સવારતલી જથાબંધ શીશા પેકીંગ, રસ્તા-ખર્ચ તથા ટૂટફૂટ વગેરેના ખર્ચ સાથે લગભગ રૂા. ૧) માં અને એક સ્થળેથી રૂા. સવા સુધીમાં પડે છે.

ઉપર પ્રમાણે થવાથી બીજા ખર્ચ સાથે જે એક દ્રામ (પાંચ-આનીભાર) અર્કવાળી શીશીઓના ચાર પૈસા પ્રથમ હતા તે હવે ત્રણ પૈસામાં અને ૧૨ શીશીઓ આઠ આનામાં આપી શકાય છે. અને હવે તો એ કદની શીશીઓ જવા દઇને એથી બેવડા કદ અને અર્ક-વાળી શીશીઓ પાંચ પૈસાથી અને આઠ શીશીઓ નવ આનાથી, તથા મોટી તોલા અર્કવાળી શીશીઓ ચાર આને અને સવા રતલી શીશો એ રૂપીએ આપવાનું જરૂરી થયું છે. તથા રૂ ૧૦) ની દવાઓ સામટી લેનારને એથી પોણી કિંમતે અપાય છે.

આ મોટેની શીશીઓ પણ વિદેશીને બદલે સ્વદેશી મળે તો ઘણું સારૂં. કોઇ કોઇ ઠેકાણે બનીને સસ્તી વેચાય છે; પણ આમાં મળે એવી હોતી નથી. જો સારી બનાવે અને વિદેશીથી પણ મોંઘી પડે તોપણ ખટકે નહિ, અને ગરીબોને રોજી મળે.

મુંબઇ વગેરેમાં ખાખરાના અર્કની ચારચાર દ્રામવાળી એટલે સવા તોલાવાળી શીશીઓ હવે ચાર ચાર આને અનેક ઠેકાણે મળતી હોવાથી હવે આના સસ્તા સાહિત્ય ખાતામાં જઇ ત્રણ માળની સદ-ઉપર કરવાની મહેનત અનેકોને મટવા આશા છે; અને એવી પણ આશા છે કે એ શીશીઓ વેચનારા બંધુઓ એના ઉપરની ટિકિટો વગેરે તરફ કાળજી રાખે છે તેમ એ અર્ક સુયોગ્ય અને સ્વચ્છ [illegible] મેળવવા માટે પણ રાખતા હશે; અને નહિ રાખતા હોય તો જરૂર રાખશે.

[illegible] અને [illegible] સવા તોલાની શીશીને બદલે હવે સસ્તુ

સાહિત્ય વ૦ કા૦ માં અહી તોલાવાળી શીશી મળતી હોય, એ કાંઇ મોટો ફરક નથી. કેમકે જે અર્ક પાંચ રૂપીએ મળતો તે કેમ રીતે અનેક દેકાણે ચાર ચાર આને મળે અને ગરીબો પણ તેનો લાભ લઇ શકે એજ મોટો ફરક છે અને એ પણ એક. પ્રકારે ખાસ પરોપકાર છે.

આખરાના મૂળનો અર્ક જ્યારે ક્યાંય મળતો નહિ ત્યારે પોરટ ભવાનીગંજવાળા બંધુએ આ અર્કની શીશી પાંચ રૂપીએ કાઢેલી એ પણ એક પ્રકારનો ઉપકારજ હતો. કેમકે એ રીતે પણ એ બંધુએ જાહેર સગવડ કરી દની તો એ ચીજ ગરીબોના ઘરની કિંમતે નીકળે એવી પ્રેરણા વહેલી જાગી. માટે સદ્ગત અમૃતલાલ સુંદરજી પરિવાર, તથા શ્રીયુત હસળચંદભાઇની સાથે એ બંધુ પણ આ બાબતમાં એક પ્રકારે ધન્યવાદનેજ પાત્ર છે.

હવે અહીંની વાત પર આવીએ. ઉપરોક્ત પ્રકારે અર્કની યોજના શરૂ થઇ અને પછી મૂલ્ય વિરોષ ઘટયું એ આનંદની વાત છે. પણ હજી આ અર્ક વગેરે વધુ શાસ્ત્રીય રીતે તૈયાર થઇ વધુ ગુણકારી નીવડે તો સારૂં, એમ સ્હા કરે છે. આ સેવકમાં એટલી ગનિમનિ નથી; એટલે લોકોનું પુણ્ય અને ઇશ્વરકૃપા હોય તોજ ઉત્તમ સંયોગો જાગી એવું તેવું થઇ આવે. અને વધુ કૃપા હોય તો તો આવાં તેવાં કાર્ય વધુ ઉત્તમ રીતે કરવા પાછળ તલ્લીન થયેલા માણસો પણ જોવામાં આવે; કે જેમનું કામ અને નિષ્ઠા જોઇને આવી તેવી બાબતો તેમને સોંપી દેવાનું અથવા પડી મૂકવાનું મન આપોઆપજ થઇ જાય! બાકી માત્ર પૈસાની કે પૈસાના નોકરોની સગવડથી કિંવા બાહ્ય બંધારણ કે જાપકા વગેરેથી તલસ્પર્શી યોગ્યતા, ઉંડી ધગશ અથવા સાચી સેવા ઉપજી આવે, અને સંગીન કામ તથા રૂડાં પરિણામ નીપજી પરમાત્મકૃપા કે લોકસમૂહનો ઉંડો વિશ્વાસ મળે એ તો મુશ્કેલજ છે. બાકી સર્વ કોટીનાં મનુષ્યોની પેઠે સર્વ પ્રકારનાં બંધારણો, દેખાવો તથા કામકાજોને અને હરેક પ્રકારની ચીજો વગેરેને જગતમાં સ્થાન તો મળે છે ને મળશેજ.

એક ભાઇએ એવા ભાવનું પૂછેલું કે, અર્કના કામને ન પહોંચી શકતા હો તો અમે તે કામ ઉપાડી લઇએ. આ વિષે કહેવાનું કે પ્રભુપ્રીત્યર્થ, પૂરી લાગણીથી અને અંગત ચોકસીથી લોકસેવા કરવાની ધગશવાળા સાચા માનવીઓને તો આખું જગત ઇચ્છે છે. અને મહત્ત્વનાં કામ તો આખા દેશમા અને જગતમા જ્યાં ત્યાં વાટ જોઇ રહ્યાં છે. ગુજરાતમાં અને દરેક પ્રાંતમા આપના અને બીજા એટલા બધા કરવી હોય છે કે, આ સંસ્થા દ્વારા આવું જરા તરા ચાલુ રહ્યું તો પણ એથી સેંકડોગણું કામ તો બાકીજ રહેલું છે. દૈવમાનવોની દિવ્ય લાગણીને 'ઉંટનો હોઠ પડે તો ખાઉં" એવી શિયાળશાઇ વૃત્તિ હોતી નથી. એ દિવ્ય અને ઉંડી લાગણી જાગી હોય ત્યા તો એવી તેવી તક માટે વધુ ખોટી નહિ થતા (પાસે કોઇ

ન હોય તો પણ) ઝટ સ્વતંત્ર તક, કાર્ય અને ક્ષેત્ર ગોઠી લઇ સર્વભાવે સમર્પિત થઇ જાય છે અને તેથી ફળેચ્છા ન હોય તો પણ સફળતા આવે છે. જ્યાં ઉદ્દેશરૂપી ગોટલો તથા તેને પાળવા પોષવાની નીતિરીતિ ઉત્તમ હોય ત્યાં આંબા પણ એવી એવી કેરીઓ આપનારા ઉગે છે કે પછી બાગબગોને પોતાના આંબાવાડિયાનું કામ શરમાઇને સુધારવું, સોંપવું યા તો બંધ કરવું પડે! ધર્માદા ઇસ્પિતાલો વગેરે ખરા રૂપમાં જોવું હોય તો નડિયાદ, મીરજ, કાશીની રામકૃષ્ણ મિશનની ઇસ્પીતાલ વગેરેના સાચી ધગશવાળા મિશનરીઓનાં કામ ઉંડી દષ્ટિ અને લાગણીપૂર્વક જુઓ; અને બીજાં ધર્માદા ઔષધાલયો અને ઇસ્પીતાલો વગેરે જ્યાં ત્યાં જડે આવશે, તેમની નીતિરીતિ પણ એજ પ્રકારે અને છુપી પોલીસની પેઠે તપાસો; એટલે જ્યાં ત્યાં પોલંપોલજ જણાશે! પછી ભ[illegible] લાખોની સગવડ, વિશાળ મકાનો અને મોટમોટાં નામો તથા ટ્રસ્ટે દેખાયા કરે અને સભાસોસાઇટીઓના ભપકાદાર સમારંભ થયા કરે

છેવટે એજ કહેવાનું કે, આ અધમ ભિક્ષુ તો ઉત્તમ પ્રકા[illegible] કાર્ય જોયા વિના અથવા તો સર્વેશ્વરની પ્રબળ પ્રેરણા પામ્યા વિન[illegible] હાથમાંનું કામ સોંપી દે, એ કરતાં તો ન થાય ત્યારે માંડી વાળવ[illegible] માંજ વિશેષ લોકહિત જુએ છે. **सर्वे गुणाः कांचनमाश्रयं[illegible]** એવું સમજનારાઓથી તો પ્રભુ બચાવે! સાચું સેવાક્ષેત્ર! આ એક[illegible] મીનિયમનીજ વાત લઇએ; એ ધાતુનાં વાસણ બનાવવા–વેચવાનું [illegible] ભારે પાપ જ્યાં ત્યાં ચાલી રહ્યું છે તેને ટાળવાની ખાસ જરૂર ક[illegible] સજ્જનને નહિ જણાય?

सामान्य अनुक्रमणिका

ક્ર	વિષય	પૃષ્ઠાંક
૧	શારીરિક સુધારામાં હિંદુઓનું જંગલીપણું ...	૧
૨	શક્તિનો કુદરતી ખજાનો	૩
૩	સાદા આહારવિહારથી સર્વ દર્દો દફનાવવાની રીત ...	૭
૪	ઉપવાસનો એક ચમત્કારિક ઉપચાર	૧૨
૫	કહેવાતા સુધારાના ત્રણ શાપ—ચાહ કૉફી ને તમાકુ ...	૧૭
૬	ચાહ, કૉફી ને કોકો વહેલી પડાવે પોકો! ...	૧૯
૭	ચા કૉફીનો બહિષ્કાર...	૨૪
૮	ગામઠી વનસ્પતિઓની સ્હા	૨૫
૯	તુલસીના ગુણ અને ઉપયોગ	૨૬
૧૦	નવું જગત	૩૧
૧૧	તમાકુ વિષે નામાંકિત ડૉક્ટરો શું કહે છે? ...	૩૨
૧૨	તંબાકુના કડવા અનુભવ	૩૩
૧૩	તમાકુથી થતા ગેરફાયદા	૩૫
૧૪	ચા, બીડી, તમાકુ	૩૯
૧૫	ધૂમ્રપાન કરવાના ફાયદા	૪૨
૧૬	દાંત વિષે એક અદ્ભુત વાત	૪૪
૧૭	કેરોસીન દેશનિકાલ	૪૪
૧૮	પરદેશી ખાંડ એટલે બહુતાનો ભંડાર!	૪૫
૧૯	મૃત્યુલોકનું અમૃત—છાશ	૪૭
૨૦	ટર્પેન્ટાઇન (તરપીટન તેલ)ના ફાયદા	૪૯
૨૧	લીવનો ઉપાય—ખાસતેલ	૫૦
૨૨	રાઇમીઠાની મહત્તા	૫૧
૨૩	ગુગળના ધૂપના ફાયદા	૫૬
૨૪	વડના ફાયદા	૫૮
૨૫	પગે ચાલવાના ફાયદા અને ખાસ જરૂર ...	૬૦
૨૬	મુદીવાદ અથવા મહેલાતની ફિલસુરી	૬૦
૨૭	મોટરગાડી કે મોતગાડી! ભારે ગજબ ...	૬૧
૨૮	આંખોની સંભાળ—કેવી રીતે વાંચવું?	૬૨
૨૯	રબરનાં રમકડાંથી બાળકોને લાગુ પડતું ઝેર ...	૬૩
૩૦	ક્રોધથી માતાના ધાવણમાં ઉપજતું ઝેર	૬૩
૩૧	તમારાં બાળકો માટે ઉત્તમ શિક્ષણ	૬૪
૩૨	ઓરજનિનું હૃદય સમજજો નહિ તો ગુનેગાર થશો ...	૬૫
૩૩	લાખો જુવાન સ્ત્રીઓનાં ખૂન	૬૮
૩૪	મંગાકિનારે ફૂવો શામાટે ખોદો છો!	૬૯
૩૫	ઉપવાસની શારીરિક બળમાં સહાય	૭૧
૩૬	સૂર્યતેજની અજાયબ અસર	૭૫

ક્રમાંક	વિષય	પૃષ્ઠાંક
૩૭	સૂર્યના તાપના ફાયદા	૭૯
૩૮	[illegible] પાપડી અથવા શેવદાણા	૮૪
૩૯	પાચનશક્તિ કેમ બગડે છે ?	૯૩
૪૦	બંધકોશ	૯૫
૪૧	કબજીઆતનો કુદરતી ઉપાય	૯૯
૪૨	મધુરસ–રામરસ–મીઠું	૧૦૩
૪૩	ડોકટરોને [illegible] ઉપદેશ	૧૦૭
૪૪	[illegible]માર અને તેની સારવાર	૧૧૦
૪૫	[illegible]	૧૧૨
૪૬	[illegible]ના સાદા ઉપાય	૧૧૩
૪૭	[illegible]ની અને આંખની ગરમીના ઉપાય	૧૧૫
૪૮	[illegible] રોગો અને તેના ઉપાય	૧૧૮
૪૯	[illegible] અથવા [illegible]રોગનો ઉપાય ...	૧૨૦
૫૦	[illegible] રોગ [illegible]નો અકસીર ઉપાય	૧૨૧
૫૧	[illegible] ઉપાય	૧૨૨
૫૨	[illegible]નો ઉપાય	૧૨૩
૫૩	[illegible] રાખો. ...	૧૨૪
૫૪	[illegible]	૧૨૬
૫૫	[illegible]	૧૨૯
૫૬	[illegible] ઉપચાર	૧૩૧
૫૭	[illegible] પ્રયોગ ...	૧૩૨
૫૮	[illegible]	૧૩૪
૫૯	[illegible]	૧૪૩
૬૦	[illegible] ?	૧૪૬
૬૧	[illegible]	૧૪૭
૬૨	[illegible] ઉપાય	૧૫૩
૬૩	[illegible] ?	૧૫૫
૬૪	[illegible] ઉપાય	૧૫૭
૬૫	[illegible]	૧૬૨
૬૬	[illegible]	૧૬૫
૬૭	[illegible]	૧૬૬
૬૮	[illegible] ...	૧૭૧
૬૯	[illegible]	૧૭૪
૭૦	[illegible] ...	૧૭૮
૭૧	[illegible]	૧૮૨
૭૨	[illegible]	૧૮૩
૭૩	[illegible] ...	[illegible]

માંક	વિષય	પૃષ્ઠાંક
૭૪	માંદા પડવું તે ગુનો છે અને દવા એ ધતિંગ છે....	૧૮૯
૭૫	ધન કરતાં આરોગ્યનું મૂલ્ય બહુ વધારે છે. ...	૧૯૩
૭૬	આરોગ્ય જાળવવાનો ઉત્તમ ઉપાય	૧૯૫
૭૭	આરોગ્ય તથા બળવિષે થોડાં સ્મરણો	૧૯૭
૭૮	આરોગ્યરક્ષણ	૧૯૮
૭૯	ગામડાંની શારીરિક અવદશા	૨૦૪
૮૦	આરોગ્યવિષે અગત્યના વિચારો ને સૂચનાઓ ...	૨૧૧
૮૧	ઉંઘના લાભ અને તે કેમ મેળવવા ?	૨૩૭
૮૨	બાળકો માટે અગત્યની સૂચનાઓ	૨૪૪
૮૩	માટીનો મહિમા અને ઔષધરૂપે ઉપયોગ	૨૪૭
૮૪	આપણી જળચિકિત્સા	૨૬૯
૮૫	બિજનોર કે કોહનિ આશ્રમ મેં જલોપચાર ...	૨૭૨
૮૬	જમવાનો અને શાકનો વખત...	૨૭૮
૮૭	આરોગ્યપ્રેમિયોં સે પૂછતાછ	૨૮૧
૮૮	ઉપવાસના ફાયદા	૨૮૩
૮૯	ઉપવાસ એ આરોગ્યરક્ષાનો મુખ્ય ઉપાય છે. ...	૨૮૮
૯૦	લંઘનના લાભ તથા અતિલંઘનની હાનિ ...	૨૯૨
૯૧	ચંદેરમાં એક માસનો ઉપવાસ	૨૯૮
૯૨	આરોગ્યને માટે ૩૨ દિવસનું લંઘન	૩૦૧
૯૩	નેવું દિવસનો મિ. રિચર્ડ ફૅાસેલનો ઉપવાસ ...	૩૧૫
૯૪	પ્રાતઃસ્નાન	૩૧૭
૯૫	પ્રૉ૦ રામમૂર્તિનું ભારે બળ અને ઉંચી ભાવના ...	૩૨૦
૯૬	યૌવન વધારવાની કસરતો	૩૨૪
૯૭	ડૉક્ટરે અસાધ્ય કહેલી ખોડ કુદરતે મટાડી. ...	૩૨૮
૯૮	ચાલવાની કસરતનો અજબ લાભ	૩૩૦
૯૯	યુજન મેન્ડોએ શરીર કેવી રીતે ખીલવ્યું ? ...	૩૩૨
૧૦૦	આરોગ્ય અને બર્નાર મેકફેડન	૩૩૭
૧૦૧	બર્નાર મેકફેડનનું પરોપકારી જીવન	૩૪૬
૧૦૨	આસનોથી રોગો ટાળવાનો અજબ નુસ્ખો ...	૩૫૩
૧૦૩	યોગાસનોં કા પ્રભાવ-એક સજ્જન કા અનુભવ ...	૩૫૭
૧૦૪	આસન-વ્યાયામ કા મહત્ત્વ	૩૬૦
૧૦૫	શીર્ષાસન	૩૬૧
૧૦૬	મેસ્મેરિઝમ અથવા પ્રાણચિકિત્સા ,	૩૬૩
૧૦૭	તર્કચિકિત્સા—અથવા સારી ભાવનાના લાભ .	૩૯૩
૧૦૮	સંગીતની અસર	૪૦૫
૧૦૯	હાસ્યની કિંમત	૪૦૭
૧૧૦	યુક-અમીરસ અથવા અમૃત	૪૦૯

ક્રમાંક	વિષય	પૃષ્ઠાંક
૧૧૧	સૂર્યનમસ્કારવિષયક એક પુસ્તક કા પરિચય ...	૪૧૨
૧૧૨	સૂર્યોપાસના એ વહેમ નથી.	૪૧૪
૧૧૩	જુજુત્સુ ઔર ઉસકી ઉપયોગિતા	૪૨૧
૧૧૪	બાળકોને કુટેવો પડતી અટકાવવાના સાદા નિયમો	૪૨૫
૧૧૫	શાકભાજી અને ફળાહારના લાભ	૪૨૬
૧૧૬	શંખના અને શંખનાદના ખાસ ગુણ	૪૩૦
૧૧૭	હિંગ અને લવંગમાં થતી ભેળસેળ	૪૩૧
૧૧૮	ખાંડને બદલે ગોળ ખાઓ.	૪૩૫
૧૧૯	શિંગોડાં	૪૩૭
૧૨૦	ટમાટા અને તેના ગુણ	૪૩૮
૧૨૧	બટાટાનો ખોરાક ઉત્તમ છે.	૪૩૯
૧૨૨	પોપૈયાંના ખોરાકતરીકે ફાયદા	૪૪૦
૧૨૩	૨૫૦ વર્ષ સુધી આયુષ્ય અને શક્તિ આપનારી દિવ્ય ઔષધિ–બ્રાહ્મી	૪૪૨
૧૨૪	કોણ કહે છે કે વનસ્પતિ નિર્જીવ છે?	૪૪૪
૧૨૫	લીમડામાંથી ઝરતું અમૃત	૪૪૭
૧૨૬	દાડમ અને તેનો ઉપયોગ	૪૫૦
૧૨૭	નાગરવેલના પાનના લાભ તથા હાનિ	૪૫૨
૧૨૮	મગજને કૌવત આપનાર એક ઉત્તમ ઔષધિ–શંખાવળી	૪૫૫
૧૨૯	હરડાં તથા ત્રિફળાંનો દવા તરીકે અનેક પ્રકારનો ઉપયોગ	૪૬૦
૧૩૦	બનાવટી ઘી	૪૬૨
૧૩૧	કેવળ દૂધના આહારના લાભ	૪૬૪
૧૩૨	દૂધ કેવી રીતે વાપરવું?	૪૬૮
૧૩૩	દહીંના લાભ	૪૭૨
૧૩૪	અપસ્માર–ફેફરાના થોડાક સાદા ઉપાય	૪૭૩
૧૩૫	શીતળાના સીતમ અને ઉપાય...	૪૭૫
૧૩૬	સ્ત્રીરોગ–અતિઆર્તવ–લોહીવાનો ઉપાય	૪૭૯
૧૩૭	રક્તપિત્તના ઉપાયની ડૉ૦ રાવની શોધ	૪૮૦
૧૩૮	ક્ષયરોગ કા નયા ઇલાજ	૪૮૧
૧૩૯	ક્ષયરોગ ઉપર લસણનો ઉપયોગ	૪૮૨
૧૪૦	પ્યાજ(કાંદા–ડુંગળી)ના ફાયદા	૪૮૫
૧૪૧	ગોપાલન	૪૮૬
૧૪૨	સાર્પ–વિજ્ઞાનીય	૪૮૯
૧૪૩	કૉલેરા અથવા કોગળિયું અને તેના ઉપાય ...	૪૮૮
૧૪૪	વાળાના અનુભવેલા ઉપાયો	૪૯૬
૧૪૫	મૂઢમારના દેશી ઉપાયો	૪૯૭
૧૪૬	દૂઝતા હરસના અનુભવી ઇલાજ	૫૦૩

ક્રમાંક વિષય	પૃષ્ઠાંક
૧૪૭ પીપલકલ્પ-વર્ષો કે ભયંકર રોગી ધ્યાન દે. ...	૫૦૪
૧૪૮ ઘરગતુ ઉપાયો, હુન્નરો અને સૂચનાઓ	૫૦૬
૧૪૯ અનુભૂત મહાવાજીકરણ યોગ	૫૧૩
૧૫૦ શક્તિવર્ધક થોડાક પાકો બનાવવાની રીતો ...	૫૧૬
૧૫૧ એકાદશી કા ઉપવાસ	૫૨૨
૧૫૨ દાંત અને મોઢાના રક્ષણ માટે ઉપયોગી સૂચનાઓ	૫૩૬
૧૫૩ ગામડાનું ભૂખમ-થોર...	૫૩૯
૧૫૪ વિટામિનનો આરોગ્ય અને આયુષ્ય સાથે સંબંધ ...	૫૪૫
૧૫૫ આંતરડાં કપાવવાની ચાલેલી ફેશન	૫૫૫
૧૫૬ શરદ ઋતુની માંદગી એ મળ ભરાવાની ચેતવણી છે.	૫૫૭
૧૫૭ બિહાર કે એક પરોપકારી વૈદ્યરાજ	૫૬૦
૧૫૮ આયુર્વેદ અને સરકાર	૫૬૩
૧૫૯ ધાર્મિક સંસ્થાના ડૉક્ટર-વૈદ્યોને	૫૬૬
૧૬૦ મેસ્મેરિઝમ અથવા પ્રાણચિકિત્સા	૫૬૭
૧૬૧ તક	૬૦૨
૧૬૨ અમરિકા કી એક આદર્શ વ્યાયામ સંસ્થા ...	૬૧૨
૧૬૩ મિરજ મિશન હૉસ્પિટલ	૬૧૮
૧૬૪ આનપરનાન...	૬૨૭
૧૬૫ પ્રાણચિકિત્સા (સાંધણ)	૬૩૩

સુવિચાર સામગ્રી

વિષય	પૃષ્ઠાંક
૧ દરેકમાં રહેલું સર્વશક્તિમાન અનંત ચૈતન્ય ...	૬૬૨
૨ વિચારશક્તિના ચમત્કાર જરૂર જાણો.	૬૬૪
૩ પ્રભુપ્રેમ અને પરમહંસ શ્રીરામકૃષ્ણદેવ	૬૬૫
૪ સુધારકો, ધનવાનો અને ધર્મગુરુઓ	૬૬૬
૫ લોકસેવાની સમજણ અને ચાવીઓ.	૬૬૭
૬ આ તે તમારું બાજુનર કે ગૃત્યનાશ '	૬૬૮
૭ એકાન્ત અને એકાગ્રતા એટલે શું ?	૬૬૯
૮ દૃઢ નિશ્ચય અને પ્રમાણિકતા	૬૬૯
૯ નાની જેવી ખામી અને ખુબીના મોટા પરિણામ ...	૬૭૦
૧૦ ઉત્તમ ગ્રંથોનાં મૂલ્ય અને ઉપકાર	૬૭૧
૧૧ ખરાબ પુસ્તકોના નુકસાન	૬૭૨
સુધારકો જોઇએ છે	૬૭૩
૧૨ સ્વામી રામતીર્થના થોડાક વચનામૃત	૬૭૪
૧૩ અમારું પાપાભૂત સાહિત્ય અને સંસ્કૃતિ ...	૬૭૬
૧૪ ભારતસંતાનો ' તમારી શ્રેષ્ઠ સંસ્કૃતિ સંભાળો. ...	૬૭૭
૧૫ સ્વામી વિવેકાનંદજીના કેટલાક વચનામૃત .	૬૭૮

ક્રમાંક	વિષય	પૃષ્ઠાંક
૧૬	ગીતાજીવિષે મનહર છંદ	૬૮૧
૧૭	ધર્મરૂપી પ્યાલા–કોણ કોનો શત્રુ છે ?	૬૮૨
૧૮	ધર્મજ્ઞાન અને પદાર્થવિજ્ઞાન	૬૮૩
૧૯	રામકૃષ્ણ પરમહંસદેવનાં થોડાં વચનામૃત... ...	૬૮૪
૨૦	અંગ્રેજોના ખર્ચે ચાલતો ખ્રીસ્તીઓનો પ્રચાર ...	૬૮૫
૨૧	અંગ્રેજી શિક્ષા કા કુપ્રભાવ	૬૮૬
૨૨	સોનેરી સખુનો	૬૮૭
૨૩	નેપોલિયનની થોડીક ખાસ વિશેષતાઓ	૬૮૮
૨૪	નેપોલિયનનો પુસ્તકપ્રેમ	૬૮૯
૨૫	નેપોલિયનનાં થોડાંક વચનામૃત...	૬૮૯
૨૬	સાચા સાધુ અને મહાન પુરુષો વિષે	૬૯૦
૨૭	થોડીક અગત્યની શિખામણો	૬૯૧
૨૮	સુખ, સામર્થ્ય અને સમૃદ્ધિનાં સાધન	૬૯૨
૨૯	ઉત્તમ જીવનચરિત્રોની દિવ્ય અસર	૬૯૩
૩૦	સાવધાન ઓ રાજાઓ અને ધર્મગુરુઓ !... ...	૬૯૪
૩૧	લક્ષ્મીનો વાસ	૬૯૪
૩૨	ગૃહદેવીઓનું મંગલ ગીત	૬૯૫
૩૩	પુસ્તકો વિષે અનુભવીઓના વિચાર	૬૯૬
૩૪	મહારોગની મહૌષધિ	૬૯૮
૩૫	ધનના ગુલામો અને ધનરહિત ધનપતિઓ ...	૬૯૯
૩૬	ખોટા ગુરુઓથી ખરાબી	૭૦૩
૩૭	નાનાં ઘરોમાં મોટાં હૃદય કેવાં હોય છે !	૭૦૪
૩૮	સારા નરસાની સાચી પીછાણ કરતાં શીખો. ...	૭૦૮
૩૯	સાહિત્યસમ્રાટ બંકિમચંદ્રનાં વચનામૃત	૭૧૦
૪૦	મહાત્મા થવાનો સાચો માર્ગ	૭૧૧
૪૧	સફળતા અને નિષ્ફળતાની સાચી સમજણ ...	૭૧૨
૪૨	ચઢતી અને પડતી તમારા વિચારોજ લાવે છે. ...	૭૧૪
૪૩	સારા માણસોનો પુસ્તકપ્રેમ કેવો હોય ?... ...	૭૧૫
૪૪	ઉત્તમ વૈદ્યો અને સ્વદેશી ઔષધોવિષે	૭૧૯
૪૫	વેદવાક્ય	૭૧૯
૪૬	રૂડા રાજવી અને સાચા શ્રીમાન કેવા હોય ? ...	૭૨૦
૪૭	પૈસો, મોજશોખ અને અધોગતિ	૭૨૧
૪૮	સારા ગ્રંથોના અસાધારણ ફાયદા	૭૨૨
૪૯	ગીતાજી વિષે અભ્યાસીઓના વિચાર	૭૨૫
૫૦	રામાયણનું મહત્ત્વ	૭૩૦
૫૧	મહાભારત શું છે ? શાથી વાંચવું-વસાવવું ? ...	૭૩૪
૫૨	સારા-માઠા પ્રસંગે જ્ઞાન-લહાણી	૭૩૯

विषयवार अनुक्रमणिका

ક્રમાંક	વિષય	પૃષ્ઠાંક

કુદરતી ઉપાયોનું મહત્ત્વ

૨ શક્તિનો કુદરતી ખજાનો ૩
૨૬ સૂર્યતેજની અજાયબ અસર ૭૫
૨૭ સૂર્યના તાપના ફાયદા... ... ... ૭૯
૮૩ માટીનો મહિમા અને ઔષધરૂપે ઉપયોગ... ... ૨૪૭
૮૪ આપણી જળચિકિત્સા ૨૬૯
૮૫ બિજનોર કે કોદની આશ્રમ મેં જલોપચાર... ... ૨૭૨
૧૦૬,૧૬૦,૧૬૫ મેસ્મેરિઝમ અથવા પ્રાણચિકિત્સા ૩૬૩,૫૬૭,૬૩૩
૧૦૮ સંગીતની અસર ૪૦૫
૧૦૯ હાસ્યની કિંમત ૪૦૭
૧૧૬ શંખના અને શંખનાદના ખાસ ગુણ ૪૩૦
૧૬૪ આતપસ્નાન... ... ... ૬૨૭

ઉપવાસ અથવા લંઘનના ફાયદા

૪ ઉપવાસનો એક ચમત્કારિક ઉપચાર ૧૨
૩૫ ઉપવાસની શારીરિક બળમાં સહાય ૭૬
૮૮ ઉપવાસના ફાયદા ૨૮૩
૮૯ ઉપવાસ એ આરોગ્યરક્ષાનો મુખ્ય ઉપાય છે. ... ૨૮૮
૯૦ લંઘનના લાભ તથા અતિલંઘનની હાનિ ... ૨૯૨
૯૧ ઉદરમાં એક માસનો ઉપવાસ ૨૯૯
૯૨ આરોગ્યને માટે ૩૨ દિવસનું લંઘન ૩૦૧
૯૩ નેવું દિવસનો મિ૦ રિચર્ડ કૉસેસનો ઉપવાસ ... ૩૧૫
૧૧૧ સુવર્ણમગ્નકાનવિષયક એક પુસ્તક કા પરિચય ... ૪૧૨
૧૫૧ એકાદશી કા ઉપવાસ ૫૨૨

ચાહ, કૉફી, તમાકુ ઇત્યાદિનાં નુકસાન

૫ કહેવાતા સુધારાના ત્રણ શાપ-ચાહ, કૉફી ને તમાકુ ૧૭
૬ ચાહ, કૉફી ને કોકો વહેલાં પડતાં મેલો! ... ૧૯
૭ ચા-કૉફીનો બહિષ્કાર... .. .. ૨૪
૮ ચાની વનસ્પતિઓનો ભેદ. ૨૫
૧૧ તમાકુવિષે નામાંકિત ડૉક્ટરો શું કહે છે?... .. ૩૨
૧૨ તંબાકુના કડવા અનુભવ ૩૩
૧૩ તમાકુથી થતા ગેરફાયદા ૩૫
૧૪ ચા, બીડી, તમાકુ ૩૯
૧૫ ધૂમ્રપાન કરવાના ફાયદા ૪૨
૬૧ તંબાકુ અને તેની ઝેરી અસર ૧૪૩

ક્રમાંક	વિષય	પૃષ્ઠાંક

દૂધ-છાશ-દહીં, ઘી, વગેરેના ઉપયોગ અને ફાયદા

૧૯ મૃત્યુલોકનું અમૃત-છાશ ૪૫
૧૦૭ તક્રચિકિત્સા-અથવા ખાટી છાશના લાભ... ... ૩૯૩
૧૩૦ બનાવટી ઘી ૪૬૨
૧૩૧ કેવળ દૂધના આહારના લાભ ૪૬૪
૧૩૨ દૂધ કેવી રીતે વાપરવું ? ૪૬૮
૧૩૩ દહીંના લાભ ૪૭૨
૧૪૧ ગોપાલન ૪૮૬
૧૬૧ તક્ર ... ...

કસરત અને આસનના ફાયદા

૨૫ પગે ચાલવાના ફાયદા અને ખાસ જરૂર ૬૦
૯૫ પ્રૉ૦ રામમૂર્તિનું બળ અને ઉંચી ભાવના ... ૩૨૦
૯૬ કૌવત વધારવાની કસરતો ૩૨૪
૯૭ ડૉક્ટરે અસાધ્ય કહેલી ખોડ કસરતે મટાડી. ... ૩૨૮
૯૮ ચાલવાની કસરતનો અજબ લાભ ૩૩૦
૯૯ યુજન સેન્ડોએ શરીર કેવી રીતે ખીલવ્યું ? ... ૩૩૨
૧૦૦ આરોગ્ય અને બર્નાર મેકફેડન ૩૩૭
૧૦૧ બરનાર મેકફેડનનું પરોપકારી જીવન ૩૪૬
૧૦૨ આસનોથી રોગો ટાળવાનો અજબ નુસખો ... ૩૫૩
૧૦૩ યોગાસનોં કા પ્રભાવ-એક સજ્જન કા અનુભવ ... ૩૫૭
૧૦૪ આસન-વ્યાયામ કા મહત્ત્વ ૩૬૦
૧૦૫ શીર્ષાસન ૩૬૧
૧૧૨ સૂર્યોપાસના એ વહેમ નથી. ૪૧૪
૧૧૩ યુયુત્સુ ઔર ઉસકી ઉપયોગિતા ૪૨૧
૧૬૨ અમેરિકા કી એક આદર્શ વ્યાયામ સંસ્થા ... ૬૧૨

ન સમજાય એવી ઝેરી વસ્તુઓનાં નુકસાન

૨૯ રબરનાં રમકડાંથી બાળકોને લાગુ પડતું ઝેર ... ૬૩
૩૦ ક્રોધથી માતાના ધાવણમાં ઉપજતું ઝેર ૬૩
૬૦ આ તે કારખાનાં કે કસાઈખાનાં? ૧૪૬

આરોગ્ય અને આયુષ્ય વિષે મહત્ત્વના વિચાર

૬૫ દીર્ઘ જીવવા માટેના ઉપાય ૧૬૨
૭૨ આરોગ્ય અને દીર્ઘાયુષ્ય ૧૮૬
૭૪ માંદા પડવું તે ગુન્હો છે અને દવા એ ધતિંગ છે.... ૧૮૯
૭૫ ધન કરતાં આરોગ્યનું મૂલ્ય બહુ વધારે છે. ... ૧૯૩
૭૬ આરોગ્ય સાચવવાનો ઉત્તમ ઉપાય ૧૯૫
૭૭ આરોગ્ય તથા બાળવિષે થોડા સ્મરણો ૧૯૭
૭ આરોગ્યસત્ર ૧૯૮

ક્રમાંક વિષય પૃષ્ઠાંક
૮૦ આરોગ્ય વિષે અગત્યના વિચારો ને સૂચનાઓ ... ૨૧૧
૮૭ આરોગ્યપ્રેમિયોં સે પૂછનાછ ૨૮૧
૧૫૪ વિટામિનનો આરોગ્ય અને આયુષ્ય સાથે સંબંધ... ૫૪૫

આહાર-વિહાર અને આચારવિચાર

૧૬ દાંત વિષે એક અદ્ભુત વાત ૪૪
૧૭ 'ક્લોરીન' દંતનિદાન ૪૪
૧૮ પરદેશી ખાંડ એટલે બહુતાનો ભંડાર ૪૫
૨૮ આંખોની સંભાળ-કેવી રીતે વાંચવું ! ૬૨
૩૮ ચણા પાપડી અથવા સેવદાણા ૮૩
૪૩ છોકરાંઓને છાનો ઉપદેશ ૧૦૭
૫૩ આહારથી પણ ઊંઘની કાળજી વધુ રાખો. ... ૧૨૪
૫૪ રાંધવામાં રાખવી જોઈતી સ્વચ્છતા ૧૨૬
૫૬ બાળકોના રોગના સામાન્ય ઉપચાર ૧૩૧
૬૬ આચારની શુદ્ધિપ્રતિ પાશ્ચાત્ય વિદ્વાનોનું ગયેલું લક્ષ્ય ૧૬૫
૬૭ સ્વચ્છતાના વિધિનિષેધો ૧૬૯
૬૮ બ્રાહ્મમુહૂર્તમાં (પાછલી રાતે) ઉઠવાના લાભ ... ૧૭૧
૭૯ ગામડાંની શારીરિક અવદશા ૨૦૪
૮૧ ઊંઘના લાભ અને તે કેમ મેળવવા ! ૨૩૭
૮૨ બાળકો માટે અગત્યની સૂચનાઓ ૨૪૪
૮૬ જમવાનો અને શાળાનો વખત... ... ... ૨૭૮
૯૪ પ્રાતઃસ્નાન ૩૧૭
૧૧૦ ઘુંટ-અમીરસ અથવા અમૃત ૪૦૯
૧૧૪ બાળકોને કુટેવો પડતી અટકાવવાના સાદા નિયમો ... ૪૨૫
૧૧૫ શાકભાજી અને ફળાહારના લાભ ૪૨૬
૧૧૯ શિંગોડાં ૪૩૭
૧૨૦ ટમાટા અને તેના ગુણ ૪૩૮
૧૨૧ બટાટાનો ખોરાક ઉત્તમ છે. ૪૩૯
૧૨૨ પોપૈયાના ખોરાકતરીકે ફાયદા ૪૪૦
૧૫૨ દાંત અને મોઢાના રક્ષણ માટે ઉપયોગી સૂચનાઓ... ૫૩૬

ઉત્તમ વૈદ્ય-ડૉકટર કેવા હોય ?

૫૯ પદવી વગરનો ડૉકટર ૧૪૩
૧૫૭ બિહાર કે એક પરોપકારી મહાન વૈદ્યરાજ અને તેમનો એક આયુર્વેદિક આવિષ્કાર ૫૬૦
૧૫૯ ધાર્મિક સંસ્થાના ડૉકટર વઘાને ૫૬૬
૧૬૩ મિરજ મિશન હૉસ્પિટલ ૬૧૮

ક્રમાંક	વિષય	પૃષ્ઠાંક

રોગો અને તેના સાદા તથા સ્વદેશી ઉપાય

૪૪ લાહીમાર અને તેની સારવાર ૧૧૦
૪૬ ગામડાંના સાદા ઉપાય... ... ... ૧૧૩
૪૭ માથાની અને આંખની ગરમીના ઉપાય ૧૧૫
૫૧ સારણગાંઠનો ઉપાય ૧૨૨
૫૨ આંખનું ભક્ષણ કરવાનો ઉપાય ૧૨૩
૫૫ માંદાને લાયક ચોખાની વાનીઓ ૧૨૯
૬૪ હરસ અને તેના અકસીર ઉપાય ૧૫
૧૩૪ અપસ્માર–ફેફરાના થોડાક સાદા ઉપાય ૪૭
૧૩૫ શીતળાના રીતમ અને ઉપાય ૪૭
૧૩૬ સ્ત્રીરોગ અતિઆર્તવ–શોહીવાનો ઉપાય ૪૭
૧૩૭ રક્તપિત્તના ઉપાયની ડૉ૦ રાવની શોધ ૪૮
૧૩૮ ક્ષયરોગ કા નયા ઇલાજ ૪૮
૧૩૯ ક્ષયરોગ ઉપર લસણનો ઉપયોગ ૪૮
૧૪૩ કૉલેરા અથવા કોગળિયું અને તેના ઉપાય ... ૪૮
૧૪૪ વાળાના અનુભવેલા ઉપાયો ૪૯
૧૪૫ મૂઢમારના દેશી ઉપાયો ૪૯
૧૪૬ દૂઝતા હરસના અનુભવી ઇલાજ ૫
૧૪૮ ઘરઘતુ ઉપાયો, હુન્નરો અને સૂચનાઓ ૫
૧૪૯ અનુભૂત મહાવાજીકરણ યોગ ૫
૧૫૮ આયુર્વેદ અને સરકાર ૫

અજીર્ણ અને બંધકોશ એનાં કારણ તથા ઉપાય

૩ સાદા આહારવિહારથી સર્વ દર્દો દફનાવવાની રીત ...
૪૦ બંધકોશ ... ...
૪૧ કબજીઆતનો કુદરતી ઉપાય ... ...
૬૯ કબજીઆતનો આધાર આહાર ઉપર છે. ... ૧
૭૦ મિતાહારથી આરોગ્ય તથા આયુષ્ય વધે છે. ... ૧
૭૧ જઠર ઉપર કરાતા અત્યાચારના અનર્થો ૧
૭૨ ખરી અને ખોટી ભૂખ ૧
૧૫૬ શરદ ઋતુની માંદગી એ મળ ભરાયાની ચેતવણી છે. ૫

જનાવર કરડે તેના તથા ઢોર અને ઝાડના રોગના ઉપ

૪૮ ઢોરના રોગો અને તેના ઉપાય... ... ... ૧
૪૯ જનાવરોના પગેતણ અથવા છટકરોગનો ઉપાય .. ૧
૫૦ આંબાનો રોગ ટાળવાનો અકસીર ઉપાય ... ૧
૬૨ સાપ ઉતારવાનો ઘરગથ્થુ ઉપાય ૧
૬૩ સાપ કરડે ત્યારે શું કરવું ? ૧
૧૪૨ સાર્પ–વિજ્ઞાનીય ૪

અંક વિષય પૃષ્ઠાંક

અગત્યની ઔષધિઓ, તેના ઉપયોગ અને ફાયદા

૯ તુલસીના ગુણ અને ઉપયોગ ૨૬
૨૦ ટર્પેન્ટાઇન (તરપીટન તેલ)ના ફાયદા ૪૯
૨૧ શીતળાનો ઉપાય-આરતેલ ૪૯
૨૨ રાઇબીજાની મહત્તા ૫૧
૨૩ ગુગળના ધૂપના ફાયદા ૫૬
૨૪ વડના ફાયદા ૫૮
૪૨ સજરસ-રામરસ-મીઠું ૧૦૩
૪૫ કાળા દાણા ૧૧૨
૫૭ યુરોપને ચકિત કરે એવો હળદરનો પ્રયોગ ... ૧૩૨
૫૮ થોડી પેટંટ દવાઓની બનાવટ ૧૩૪
૧૧૭ હિંગ અને લવંગમાં થતી ભેળસેળ ૪૩૧
૧૧૮ ખાંડને બદલે ગોળ ખાઓ. ૪૩૫
૧૨૩ ૨૫૦ વર્ષ સુધી આયુષ્ય અને શક્તિ આપનારી દિવ્ય ઔષધિ-બ્રાહ્મી ૪૪૨
૧૨૪ કોણ કહે છે કે વનસ્પતિ નિર્જીવ છે ? ૪૪૪
૧૨૫ લીમડામાંથી ઝરતું અમૃત ૪૪૭
૧૨૬ દાડમ અને તેનો ઉપયોગ ૪૫૦
૧૨૭ નાગરવેલના પાનના લાભ તથા હાનિ ૪૫૨
૧૨૮ મગજને શૌરત આપનાર એક ઉત્તમ ઔષધિ-શંખાવળી ૪૫૫
૧૨૯ હરડાં તથા ત્રિફળાંનો દવાતરીકે અનેક પ્રકારનો ઉપયોગ ૪૬૦
૧૪૦ પ્યાજ (કાંદા-ડુંગળી)ના ફાયદા... ... ... ૪૮૫
૧૪૭ પીપળકલ્પ-વર્ષો કે ભયંકર રોગી ધ્યાન દે. ... ૫૦૪
૧૫૦ શક્તિવર્ધક પૌષ્ટિક પાકો બનાવવાની રીતો ... ૫૧૬
૧૫૨ ગામડાંનું ભૂષણ-થોર ૫૩૯

સામાજિક રૂઢિ-રિવાજ અને ધાર્મિક વિચારો

૧ શારીરિક સુધારામાં હિંદીઓનું જંગલીપણું ... ૧
૧૦ નવું જગત ૩૧
૨૬ મૂર્તિવાદ અથવા મહેલાતની ફિલસૂફી ૬૦
૨૭ મોટરગાડી કે મોતગાડી! બારે ગજબ ૬૧
૩૧ તમારાં બાળકો માટે ઉત્તમ શિક્ષણ ૬૪
૩૨ ઓલાદનું હૃદય સમજજો, નહિ તો ગુનેગાર થશો. ૬૫
૩૩ લાખો જુવાન ઓરતોના ખૂન ૬૮
૩૪ ગંગાકિનારે કૂવો શા માટે ખોદે છો! ૬૯
૧૫૫ આદરસ ફેલાવવાની ચાલતી ફેશન ૫૫૫

૧ થી ૫૨ સુવિચાર સામગ્રી ૬૬૧ થી ૭૪૦

શુદ્ધિપત્ર

પૃષ્ઠ	પંક્તિ	અશુદ્ધ	શુદ્ધ
૧૦	૧૯	કોટલાંએ	કેટલાંએ
૯૩	૨૫	નુસાન	નુકસાન
૯૬	૧૮	જણાવીશ કે	જાણવી શકે
૧૧૩	૨૨	પહેલું	પડેલું
૧૪૦	૨૪	છટાંક	પાંચ તોલા
૧૪૨	૩૯	માટે	મટે
૧૫૧	૧	નેની	તેની
૧૬૨	૯	લાધ	લોધ
૨૨૪	૪–૫	એલ્યુમીનિયમાં	એલ્યુમીનિયમમાં
૨૬૦	૨૯	બજરની	બજર(તમાકુ)ની
૨૬૪	૨૩	ઉપચાર	ઉપચાર×

૨૬૪ નીચે ટીપ ઉમેરવી કેઃ—

× ધ્રાંગધરા તથા વાંકાનેર તરફ થતી રાતી માટીને ગેરૂ નહિ પણ **ધાડી** કહે છે. એવીજ પણ એથી ગાઢ રતાશવાળી માટીને **રમચી** કહે છે. એ રમચીને આ રાતી માટીના લેખની છેવટે **રંજિકા** નામ આપ્યું છે. આ ત્રણે એકબીજાથી ઉત્તરોત્તર વધારે ગુણાવહ મનાય છે. ધાડી સિવાયની બે જાતો કુંભાર વાપરતા નથી.

પૃષ્ઠ	પંક્તિ	અશુદ્ધ	શુદ્ધ
૨૬૮	૨૭	મદન	મર્દન
૨૭૬	૨૬	મીઠા	મીઠા(ખાંડ, સાકર)
૨૮૨	૨૭	આર	ઓર
૩૩૭	૨૬	સાધને	સાધનો
૩૪૧	૭	ફીકઝીલ	ફીઝીકલ
૩૫૩	૧૩	આસનપદ્ધાત	આસનપદ્ધતિ
૩૬૯	૨૧	કલ	કર
૪૩૫	૨૩	હેવાથી	હોવાથી
૪૪૭	૧૮	ઝેર	ઝરે
૪૮૪	૨૯	વસ્તુ	વસ્તુ
૫૧૨	૧૨	ગલીન મરીન	ગ્લીસરાઇન
૫૨૧	૧	શક્તિવધ ક	શક્તિવર્ધક
૫૭૯	૧૯	શાક્ત	શક્તિ
૫૮૦	૩૨	મં	મૈં
૬૦૭	૧૧	શાક્ત	શક્તિ
૬૧૧	૩૩	રાજયક્ષ્યા	રાજયક્ષ્મા
૬૧૭	૧૭	હું	હૈં
૬૪૧	૨૩	વાતારણ	વાતાવરણ

वैद्यक संबंधी विचारो

१–शारीरिक सुधारामां हिंदीओनुं जंगलीपणुं

આપણો દેશ છેલ્લી સદી કરતાં જો કે હાલમાં સુધારાવધારામાં વીજળીની ઝડપે આગળ વધતો રહે છે પણ હાલની ઓલાદ શારીરિક બાંધામાં અને શક્તિમાં વધુ અને વધુ ઉતરતી જાય છે. એની સાબીતી તેઓને લાગુ પડતાં દર્દો અને તેઓમાં ભરજુવાન વયે નીપજતાં મરણો ઉપરથી મળી આવે છે. ગઇ સદીના આપણા બાપદાદાઓ અને હાલની ઓલાદની તંદુરસ્તી વચ્ચે ઘણો મોટો તફાવત જણાય છે. એ માટેનાં કારણો એક નહિ પણ અનેક છે; જેમાં મુખ્ય આર્થિક અને સંસારી સ્થિતિ છે. પણ એ ઉપરાંત જે મુખ્ય સબબ છે તે શારીરશાસ્ત્રના સિદ્ધાંતનું અજ્ઞાન છે. એના સબબે શું ખાવું અને શું ન ખાવું તે તેઓ સમજી શકતા નથી વીસમી સદીના સુધારાએ આપણી શારીરિક શક્તિ સુધારવાને બદલે ઉલટી બગાડી નાખી છે. સુધારાએ તેમને ફેશનેબલ જીંદગી ગુજારવાનું શીખવવાથી તેઓ ખોટા સુધારાના ભોગ થઇ પડ્યા છે અને મરણપ્રમાણ-તે પણ જુવાનીમાં મરણ પામવાનું પ્રમાણ-ભયંકર હદે વધી ગયું છે. બીજા શબ્દોમાં કહું તો હાલનો સુધારો હાલની ઓલાદની સુખાકારી માટે મોટા શાપસમાન થઇ પડ્યો છે.

જ્યાંસુધી આપણા શરીર પ્રત્યેની ફરજમાં સાવચેત થઇશું નહિ ત્યાંસુધી આપણે હિંદીવાનો સુધરેલી પ્રજાની બરોબરીમાં કદી પણ ઉતરી શકવાના નથી. અમેરિકા, ઇંગ્લંડ અને જર્મનીની દરેક સુધરેલી પ્રજા જે પહેલી ફરજ બજાવે છે તે પોતાની કોમની શારીરિક સુખાકારીમાં સાફ અને સાફ સુધારોવધારો કરવાની છે, તેમનો મુદ્રાલેખ પહેલી તંદુરસ્તી અને તે પછી બાજી બધાનો બનેલો છે. એજરીજ રીતે જ્યાંસુધી હિંદીવાનો તરફથી કામ લેવામાં આવશે નહિ ત્યાંસુધી હિંદીવાનો શારીરિક સુધારાવધારામાં જે મહી પ્રજાઓ થી પણ પછાત રહેવાના. તેઓ તંદુરસ્તીની દરકાર ત્યારેજ કરે છે, કે જ્યારે તેઓ ભયંકર બિમારીમાં પટકાઇ બિછાને પડે છે

આપણા હિંદીવાનોની મુખ્ય ખામી કુદરતી કાયદાકાનુનો અને શારીરિક શાસ્ત્રના સિદ્ધાંતનું કેવળ અજ્ઞાનપણું છે. કેટલા હિંદીવાનો પોતાની તંદુરસ્તી કેમ જાળવવી તેથી જાણીતા છે? હું કહું છું કે, બહુજ થોડા. પોતાની હોજરીને કયો ખોરાક રુચતો થઈ પડે છે, અને કયો ખોરાક બીનઅનુસરતો થઇ પડે છે, તે જાણવાની દરકાર કેટલા હિંદીવાનોને હોય છે? હું ફરીથી કહું છું કે બહુજ થોડા. કેમકે હિંદીવાનોનો સર્વથી મોટો ભાગ એમજ માને છે કે, આ સઘળા જ્ઞાનની જરૂર તબીબો માટે હોય છે. પણ દરેકની ફરજ શારીર શાસ્ત્રના સિદ્ધાંતો જાણવાની છે. કેમકે એવા જ્ઞાન વગર માણસને માણસજ ગણી શકાય નહિ.

કોઇ પણ જાતનું દર્દ કે બિમારી થવી એ બીજું કંઇ નહિ પણ આપણી પોતાની બેદરકારી અને ભૂલનું પરિણામ છે. દર્દ બિમારી કુદરતના શારીરિક નિયમો તોડવાની એક પ્રકારની સજા છે. કુદરતના શારીરિક નિયમોને માન આપવામાં આવે તો ઇન્સાન અકસ્માતને બાદ કરતાં કદી પણ બિમારી કે દર્દનો ભોગ થઈ ન નહિ. જેઓ કુદરતના નિયમને માન આપતા નથી, તેઓ કુદરત સજાને લાયક બને છે. કુદરતના કાયદાઓનું અજ્ઞાન હોવું એ કાં વાજબી બહાનું કહી શકાય નહિ. કુદરત તેઓ ઉપરજ હસે છે કે જેઓ તેના કાયદાઓને માન આપે છે.

અસલના વખતમાં આપણા બાપદાદાઓ એજ કારણથી હૃષ્ટપુષ્ટ અને તંદુરસ્તી ભોગવતા હતા કે તેઓ કુદરતના કાયદાઓને જાણીને કે અજાણપણે પણ માન આપીને પોતાની જીંદગી ગુજારતા હતા. તેઓની ગામડાની જીંદગી આશીર્વાદભરી હતી. તેઓ તાજી હવામાં રહેતા અને સ્વચ્છ પાણી પીતા. તેઓનો ખોરાક મુખ્ય ભાગે કુદરતી અને નિયમિત રહેતો; તેઓનો ખોરાક ફેશન, દેખાદેખી યા તવંગરીનો તોર બતાવનારો હતો નહિ. ગમે તેવાં કા કે જંજાળને તેઓ જમતી વખતે બાજુએ મૂકતા અને ચાવી ચાવી ખાતા; પણ તે વખત આજે રહ્યો નથી. કેમકે હિંદીવાનો પોતાના બાપદાદાની એ શુભ રીતિને બાજુએ ફેંકી દઇ પાશ્ચિમાત્ય સુધારાઓને શરણ થયા છે. પશ્ચિમની રૂઢિઓ જે હિંદીવાનો અને તેમના શારીરિક બાંધાને બીનઅનુસરતી છે તે તેમને ભારે નુકસાનકારક થઇ પડે છે. × × × ×

२–शक्तिनो कुदरती खजानो

મનુષ્યના જીવનનો આધાર ત્રણ વસ્તુઓ ઉપર છેઃ–પવન, પાણી અને અન્ન. એ ત્રણ વસ્તુઓમાં તેના પ્રાણ રહેલા છે. આ વસ્તુઓમાંથી જીવનશક્તિ મેળવીને મનુષ્ય બળવાન અને નિરોગી થઈ શકે છે; પરંતુ દિલગીરીની વાત એ છે કે, આ શક્તિને પ્રાપ્ત કરવાની યથાર્થ વિધિનું જ્ઞાન બહુ ઓછા માણસોને હોય છે. આજકાલના વૈદ્ય અને ડૉક્ટરો રોગીઓને દરતાં ફરતાં ઔષધાલયો બનાવવાનો પ્રયત્ન કરે છે; પરંતુ કુદરતના અનંત ભંડારમાંથી બળ અને આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરવાની વિધિ તેમને નથી બતાવતા. લાહોર મેડિકલ કૉલેજના પ્રિન્સિપાલ ડૉક્ટર સદરલૅંડ કહે છે કે, બળવાન થવાને માટે દવાઓનું સેવન કરવું એ એક ભારે ભૂલ છે, કેમકે શક્તિ તો ભોજનાલયમાંથી મળે છે, નહિ કે દવાવાળાની દુકાનેથી.

જ્યારે મનુષ્ય કુદરતના ખોળામાં ખેલતો હતો અને જ્યારે તેનું જીવન આટલું બધું જટિલ અને અસ્વાભાવિક ન હતું, ત્યારે તે કુદરતનાં રહસ્યો આજના કરતાં વિશેષ સમજતો હતો. તે દવાઓ ઉપર આધાર નહિ રાખતાં કુદરતમાંથીજ શક્તિ મેળવવા પ્રયત્ન કરતો હતો. પ્રાણાયામ, જળચિકિત્સા, દુગ્ધચિકિત્સા, ઉપવાસચિકિત્સા અને સૂર્યચિકિત્સા વગેરે બાબતો તેજ યુગની શોધખોળ છે. પવન, પાણી અને અન્ન, એ પરમેશ્વરની અનંત શક્તિનો ભંડાર છે. તેમાં કોઈ પણ પ્રકારનો બગાડ થતાં જગતમાં ભારે ઉપદ્રવ જાગે છે; તેથીજ એ ત્રણેની પવિત્રતા ઉપર ભાર મૂકવામાં આવે છે. પ્રાચીન ગુરુઓ પોતાના શિષ્યોને કુદરતના અનંત ભંડારમાંથી શક્તિ પ્રાપ્ત કરવાની વિધિઓનું જ્ઞાન આપ્યા કરતા હતા તેથી અને તે વખતે દવા-દારૂ ઉપર આટલું જોર દેવાતું નહિ તેથી લોકોનું સ્વાસ્થ્ય પણ વર્તમાન સમય કરતાં કેટલુંય વધારે સારું હતું.

પ્રથમ આપણે પવનને લઈએ. પાણી અને અન્ન વિના તો માણસ કેટલી વાર પણ જીવી શકે છે, પરંતુ પવન વિના તો તે ક્ષણવાર પણ જીવી શકતો નથી. ભૌતિક વિજ્ઞાન કહે છે કે, પવન એ બે જાતના વાયુઓ–ઑક્સિજન અને નાઇટ્રોજન–નું રાસાયનિક મિશ્રણ છે. ઑક્સિજન આપણા શરીરમાં દાખલ થઈને લોહીની શુદ્ધિ કરે છે અને જીવનનો આધાર છે. પરંતુ એટલે [illegible] પવનમાં ઉપર્યુક્ત વાયુઓ ઉપરાંત પણ કેટલીક એવી ચીજ છે કે જેને ભૌતિક વિજ્ઞાન જોઈ શકતું નથી અને જેને [illegible] પૃથક્કરણ કરવાનો પણ સામર્થ્ય નથી. એ [illegible] પ્રાણીઓના જીવનનો આધાર

છે. અમારૂં આ કથન નિરાધાર નથી. પવનમાં ઑક્સિજન અને નાઇટ્રોજન જે પ્રમાણમાં ભળેલા છે તેટલાજ પ્રમાણમાં તેમને મેળવીને કૃત્રિમ રીતે પવન તૈયાર કરવામાં આવે અને તેમાં દેડકું ઉંદર કે બીજા કોઇ પણ પ્રાણીને રાખવામાં આવે તો તે તરત મરી જાય છે. આથી સ્પષ્ટ થાય છે કે, કુદરતી વાયુમાં કોઇએક એવું અગોચર વસ્તુ છે કે જેના ઉપર જીવનનો આધાર છે. જો તેમ હોત તો કૃત્રિમ વાયુમાં પણ નૈસર્ગિક વાયુ પેઠેજ પ્રાણીઓ જીવી શકત.

આ સમસ્ત વાયુમંડળ એ જીવનશક્તિથી ભરપૂર છે. તેમાં પોતાને માટે આ શક્તિને ગ્રહણ કરવાનો એકજ ઉપાય છે અને એ કે, બની શકે તેટલા વધારેમાં વધારે પ્રમાણમાં ખુલ્લા શુદ્ધ વાયુ આપણા શરીરમાં દાખલો કરવો. તેને માટે પ્રાણાયામની આવશ્યક છે. પ્રાણાયામને નામે અમે કોઇ લાંબી ચોડી ગુંચવણભરી ક્રિ દર્શાવવા નથી ઇચ્છતા. તેની એક સરળ વિધિ આ પ્રમાણે છે:—

કોઇ ખુલ્લા સ્થાનમાં—જ્યાંની હવા તદ્દન શુદ્ધ હોય—જ્યાં ધૂ ધૂમાડો અને દુર્ગંધ જરા પણ ન હોય ત્યાં સવાર—સાંજ ટટ્ટાર સીધા ઉભા રહો. આ વખતે તમારૂં પેટ ભરેલું ન હો જોઇએ. બન્ને હાથ બન્ને બાજુ કમ્મર ઉપર, અંગુઠા પીઠ તરફ અ ચારે આંગળ પેટ તરફ રાખો. માથું અને કરોડરજ્જુ સમરેખામ ખભા પાછલી તરફ ખસેલા અને છાતી આગલી તરફ ખેંચેલી હો જોઇએ. હવે મોં બંધ કરીને નાક વડે ધીમે ધીમે ઉંડા શ્વાસ લઇ શુ વાયુ વડે ફેફસાંને ભરો અને તે એટલે સુધી કે પાંસળીઓ બહાર બાજુએ ફૂલેલી દેખાઇ આવે અને છાતીનો ઉપલો ભાગ તેમ ખભાની નીચેનો ભાગ પણ બરાબર ફૂલે. હવે જેટલી વાર સુગમ પૂર્વક રોકી શકાય તેટલી વાર શ્વાસને અંદરજ રોકી રાખો. ત્યા પછી જે પ્રમાણે ધીમે ધીમે શ્વાસ ભર્યો હતો તેજ પ્રમાણે ધીરે ધ તેને બહાર કાઢો. બહુ વાર સુધી શ્વાસને અંદર રોકવાનો પ્રય કરવો યોગ્ય નથી. શ્વાસ બરાબર બહાર નીકળી ગયા-પછી શક્તિ પ્રમાણે બહારજ રોકો. પછી પહેલાંની પેઠે ધીરે ધીરે અં દાખલ કરીને ફેફસાંને ભરો. આ અભ્યાસ ત્રણ વારથી શરૂ કરી બહુ ધીમે ધીમે વધારવો જોઇએ. બહુ ઉતાવળ કરવાથી નુકસ થવાનો ભય છે. અંદર શ્વાસ ભરતી વખતે તમારા મનમાં એ ધારણા હોવી જોઇએ કે, હું મારામાં જીવનશક્તિ ભરી રહ્યો ! મારા સૌ રોગ દૂર થઇને મારામાં નવજીવનનો સંચાર થઈ રહ્યો આ ભાવનાનો સ્વાસ્થ્ય ઉપર બહુ ઉત્તમ પ્રભાવ પડે છે.

મનુષ્યના શરીરમા શક્તિનાં કેટલાંય કેન્દ્ર છે અને તે નાડીન ના ચક્ર છે. તેમને જાગ્રત કરવાથી શરીરમાં શક્તિનો સંચાર થ

છે. આમાંના એક કેન્દ્રનું નામ મણિપુર ચક્ર છે. તે છાતીને પેટથી જુદી પાડનારા પડદા(ડાયાફ્રામ)ની નીચે-જ્યાં છાતીની પાંસળીઓ જમણી અને ડાબી બાજુએ એકબીજાથી જુદી પડે છે ત્યાં-છે. ઉપરોક્ત વિધિ પ્રમાણે પ્રાણાયામ-ઊંડા શ્વાસ લેવાનો અભ્યાસ-કરતી વખતે આ ચક્ર ઉપર માનસિક દબાણ કરવાથી અને પેટને ગતિમાન કરીને ચક્રને હલાવવાથી તે ઉત્તેજિત થાય છે. આ ચક્રને જાગ્રત કરવા માટે કેટલોક સમય અભ્યાસ કરવાની જરૂર છે.

આજ જાતનું એક બીજું ચક્ર ગુદાના મૂળમાં છે. કરોડરજ્જુનું છેડું નીચેની તરફ જ્યાં પૂરું થાય છે ત્યાં એક નાનો ખાડો છે. તેમાં કરોડરજ્જુની નાનીશી નસ બહારની બાજુએ નીકળેલી છે. કેટલાક લોકો તેને મનુષ્યના પૂછડાનો અવશેષ પણ માને છે. બસ, ત્યાંજ આ ચક્ર આવેલું છે. આ ચક્રને જાગ્રત કરવાની વિધિ એ છે કે, ઉભા રહીને અથવા બેસીને પહેલાં કહેવાયલી વિધિ પ્રમાણે પ્રાણાયામ કરવા અને સાથે સાથે આ ચક્રને ધીરે ધીરે હાથ વડે દબાવવું. આથી શરીરમાં એક જાતનો સુખકારક અનુભવ અથવા ઝણઝણાટ જેવું થશે. વીર્યરક્ષાને માટે આ અભ્યાસ બહુ ફાયદાકારક છે.

ત્રીજું નાડીચક્ર ગરદનના મૂળમાં છે. જ્યાં માથાને ગર્દન સાથે મેળાપ થાય છે ત્યાં એક નાનકડા કૂવા જેવું છે. તેમાંજ આ ચક્ર આવેલું છે. પલાંઠી વાળીને બેસો અને માથાની ખોપરી તથા મેરુદંડને સમરેખામાં રાખો. માથું આગળ ઝૂકતું અને ગરદન પાછળ નીકળેલી ના જોઈએ. પછી ઊંડા શ્વાસ લેવાનો અભ્યાસ કરો. આ ક્રિયા કરતાં કરતાં તમારી બન્ને હથેળીઓને ચક્રના સ્થાને રાખીને સહેજ દાબો. આપને એક ખાસ પ્રકારના સુખનો અનુભવ થશે. મગજનો પરિશ્રમ થાક ઉતરી જશે. મગજનું કાર્ય કરનારાઓને માટે આ અભ્યાસ બહુ ફાયદાકારક જણાશે.

મનુષ્યનું શરીર એક પ્રકારની વીજળીની બૅટરી જેવું છે. માથાની ખોપરી એ તેનો ધનાત્મક ધ્રુવ (પૉઝિટિવ પોલ) અને પગનાં તળિયાં ઋણાત્મક ધ્રુવ (નૅગેટિવ પોલ) છે. ખોપરીમાંથી ઉપસી આવેલ શિખાસ્થાન દ્વારા આપણું શરીર વાયુમંડળમાંથી જીવનશક્તિ ગ્રહણ કરે છે અને પગનાં તળીઆંને રસ્તે તેના મેલને બહાર કાઢે છે. આજ કારણથી પગના તળીઆમાં પુષ્કળ પરસેવો હોય છે. આથી પગને હમેશાં ધોઈને સાફ રાખવા જોઈએ, કે જેથી મેલ નીકળવામાં કંઈ અટકાવ થાય નહિ. ખોપરીને પણ આંગળીઓના ટેરવા વડે ધીમે ધીમે મસળવી જોઈએ. આથી કરીને માથામાં એકઠો થયેલો મેલ દૂર થઈને શક્તિને અંદર ગ્રહણ કરવાનો રસ્તો ખુલ્લો થઈ જાય છે.

જીવનશક્તિ [illegible] શુદ્ધ જળ છે, [illegible] અને

ઑક્સિજનને વીજળી દ્વારા એકત્ર કરીને જે પાણી પ્રયોગશાળામાં બનાવવામાં આવે છે, તેમાં આ નૈસર્ગિક શક્તિ નથી હોતી અને સ્વાદ પણ એટલો નથી હોતો. માછલાં વગેરે જીવજંતુઓ પણ તેમાં જીવી શકતાં નથી. નદી કે કૂવાના જળને કેટલીક વાર શીશીમાં ભરીને સીલબંધ રાખી મૂકવાથી તે પાણી પણ સત્ત્વવિનાનું થઈ જાય છે. તેનામાં જીવનશક્તિજ રહેતી નથી; પણ જો એ નિઃસત્ત્વ થયેલા પાણીને એક પ્યાલામાંથી બીજા પ્યાલામાં પંદર વીસ વાર હેરફેર કરવામાં આવે છે તો તેનામાં ફરીથી જીવનશક્તિ દાખલ થાય છે. અને તે પાછું જેવું ને તેવું સ્વાદિષ્ટ બની જાય છે.

જળમાંથી શક્તિ ખેંચવાની વિધિ આ પ્રમાણે છેઃ-દિવસમાં કેટલીયે વાર થોડું થોડું તાજું અને સ્વચ્છ પાણી પીઓ. આખો પ્યાલો એકેસપાટે ગટગટાવી જવાથી કંઇજ લાભ નથી. જેમ ગરમ દૂધ ઘુંટડે ઘુંટડે પીયે છીએ, તેજ પ્રમાણે પાણી પણ ઘુંટડે ઘુંટડે પીવું જોઇએ; અને તોજ પાણીની જીવનશક્તિ શરીરમાં દાખલ થઇ શકશે.

બીજો શક્તિનો ખજાનો એ અન્ન છે. શાસ્ત્રોમાં પણ અન્નને પ્રાણ કહેલ છે. પવિત્ર અન્નથી મન પવિત્ર બને છે; તેથી અન્નશુદ્ધિ* બહુજ જરૂરની બાબત છે. પરંતુ સામાન્ય લોકોની ભોજનપદ્ધતિથી અન્નની પૂરેપુરી શક્તિ ખેંચી શકાતી નથી અને તેથી કરીને અધુરો લાભ થાય છે. ભોજનમાંથી શક્તિ પ્રાપ્ત કરવાની રીત એ છે કે ભોજનને ખૂબ ચાવવું જોઇએ અને તે એટલે સુધી કે એથી વધારે ચાવી શકાયજ નહિ આ પ્રમાણે ચાવીને ખવાયલો સાધારણ ખોરાક જેટલી શક્તિ આપે છે, તેટલી શક્તિ કિંમતી અને સ્વાદિષ્ટ ખોરાક બરાબર ચાવ્યા વિના લેવાથી પ્રાપ્ત થતી નથી. જમતી વખતે તેમજ પાણી પીતી વખતે મનમાં એવી ધારણા રાખવી જોઇએ કે, તેમાંથી જીવનશક્તિ ખેંચીને આપણી અંદર ભરી રહ્યા છીએ.

આશા છે કે, વાંચનાર ઉપલી બાબતોને નજીવી નહિ ગણી કાઢતાં તે પ્રમાણે વર્તન કરશે અને તેના સાચાજૂઠાપણા સંબંધી જાતિઅનુભવથી ખાત્રી કરશે.

('માધુરી'માંના શ્રી. સંતરામજીના લેખનો અનુવાદ)

---

* જ કહ્યું છે કે અન્ન- ... सत्त्वशुद्धिः ।

३–सादा आहारविहारथी सर्व दर्दो दफनाववानी रीत

ત્રીસ કરતાંએ વધારે વર્ષોથી બર્નાર મેકફેડન વૈદ્યકીય ધંધાવાળાઓનો પાકો દુશ્મન થઇ પડયો છે. તેનું નામ લેતાં કોઇ ડૉકટરના મગજમાં કંપારી છૂટવા માંડે છે. તેના તરફ આ ડૉક્ટરોનો સખત તિરસ્કાર હતો. કારણ ફક્ત એટલુંજ હતું કે, મેકફેડન કુદરતી ઉપાયોથી દરદીઓને સારાં કરવા માગતો હતો. બચપણમાં પોતે એક માંદલો છોકરો હતો. અઢાર વર્ષની ઉંમરે તો દર્દે તેને ઘેરી લીધો હતો; પરંતુ કુદરતી ઉપાયો અને ખોરાકથીજ તેણે પોતાની જીંદગી સુધરી હતી અને ત્યારથી તે કુદરતનો ભક્ત બન્યો હતો.

પ્રચારકાર્ય—ડૉક્ટરોને આ પાલવે તેમ ન હતું. તે શીતળાની રસી મુકાવવાની પણ વિરુદ્ધ હતો. આ તો જમાનાની મહાન શોધ ગણાતી. વૈદ્યકીય સારવાર વિના સારા થવાય છે, એમ તે લોકોને સમજાવતો. આથી તો ડૉક્ટરો બળી મરતા અને કહેતા કે, મેકફેડનના વિચારો છોકરવાદી, મૂર્ખાઇભરેલા અને કેવળ નકામા છે. મેકફેડન એકલા વિચારોથી સંતોષ પામે તેવો ન હતો. સાહિત્યના ક્ષેત્રમાં પણ તેણે ઝંપલાવ્યું હતું; પરંતુ તે પોતાના વિચારોના પ્રચારપુરતુંજ. પુસ્તકો અને માસિક દ્વારા તે પોતાનું સ્થાન મજબૂત બનાવતો હતો. ગમે તેટલો વિરોધ છતાં તે તો આગળજ ધપે જતો હતો.

ડૉક્ટરો સામે વાંધો નથી—મેકફેડનને ડૉક્ટરો સામે કંઇ દ્વેષ નથી. ઉલટું તેમણે માણસજાત માટે દાખલ કરેલ કેટલાક સુધારા માટે તેને માન છે. કેટલાક ડૉક્ટરો તો તેના મિત્રો છે; છતાં પણ તે છેલ્લાં ત્રીસ વર્ષોથી ઔષધની વિરુદ્ધ સતત પ્રવૃત્તિઓ ચલાવી રહેલ છે. આનું કારણ ફક્ત એટલુંજ છે કે, પદ્ધતિસરનાં ઔષધની સત્તા એક ડૉક્ટર ઉપર અજબ છે અને તેનાં મૂળ તત્ત્વમાં વ્યાપારી દૃષ્ટિનો સમાવેશ થાય છે. ઉપરાન્ત કાયદાઓમાં અને રાજદ્વારી ક્ષેત્રોમા પણ તે ઘુસેલ છે અને આને લઇનેજ મેકફેડન તેની વિરુદ્ધની પોતાની પ્રવૃત્તિઓનો પ્રચાર કરવા માગે છે.

ચુસ્ત હિમાયતી—[illegible] રીતેજ તેણે આ કાર્ય ઉપાડી લીધેલ છે. પોતાના માસિકના બદલો ફેલાવો કરવા માટે [illegible] ઉપયોગ કરવા તે માગતો નથી. શારીરિક સુધારાનો તે ચુસ્ત હિમાયતી છે. વૈદ્યકીય સુધારાએ [illegible] છે અને તેને બદલ વિચિત્ર દશા ઉત્પન્ન કરેલ છે. આ સ્થિતિ [illegible] સુધારાઓ

સ્વતંત્રતામાં આડે આવતી અગવડતાઓ દૂર કરવા માટેનાજ તેના પ્રયાસો છે અને ખોરાકને તેના પાયારૂપ તે ગણે છે.

ખોરાક અને ઉપવાસ—ખોરાક અને ઉપવાસ, આ બે વસ્તુઓ ઉપર મેકફેડનની પદ્ધતિની રચના થયેલ છે. વૈદ્યકીય વર્ગે પ્રથમ તો આની અવગણના કરેલી. પરંતુ અત્યારે મહાન વિજ્ઞાનીઓએ અખતરાઓથી સાબીત કર્યું છે કે, ઉપવાસની આવશ્યકતા છે. મેકફેડનના સિદ્ધાંતનો ઠેરઠેર ઉપયોગ થાય છે. ખોરાક વધારે લેવાતાં શરીરની બધી શક્તિઓ તેને પચાવવામાં રોકાઇ જાય છે; માટે જ્યારે ઓછો ખોરાક લેવાય છે ત્યારે આ શક્તિઓને શરીર સુધારવા માટે અવકાશ રહે છે. અત્યારે જે સામાન્ય ટેવ છે તેના કરતાં ઘણા ઓછા ખોરાકની જરૂર છે. ખોરાક શરીરને નુકસાન કરે નહિ તે માટે તે સાદો હોવાની જરૂર વિશેષ છે; અને એટલું તો ચોક્કસ છે કે, થોડું ખાવાથી તેમજ યોગ્ય ખોરાક લેવાથી મંદવાડમાંથી બચી શકાશે અને શરીર અસલ સ્થિતિ પર આવી શકશે. શરીરમાં કાંઈ પણ ગડબડ જણાતાં ઉપવાસ કરો. શરદી પણ ઉપવાસથી મટી જાય છે. પ્રથમ તો આ વિચારોને હાંસીપાત્ર ગણવામાં આવેલા, પરંતુ ૨૪ કલાકના ઉપવાસથી શરદી મટાડી શકાય છે એમ મેકફેડને બતાવી આપેલું છે.

એક દૃષ્ટાંત—શિકાગો યુનિવર્સિટીમાં એક માણસે એક જંતુ જેની જીંદગી ફક્ત ૨૪ કલાકનીજ હોય છે તેના ઉપર ઉપવાસનો અખતરો અજમાવેલો. કેટલાંક આવાં જીવડાંઓને તેણે ખોરાકવિના પૂરી રાખ્યાં હતાં અને નવાઈ તો એ હતી કે, આથી આ જીવડાંઓ ૧૫ દિવસ જીવ્યાં! સાધારણ રીતે ખોરાક લેતાં તેઓ ૨૪ કલાકમાં મરી જતાં—વગરખોરાકે તેઓની જીંદગી ૧૫ દિવસની થઇ! આવીજ રીતે મનુષ્ય જો ખોરાકના સિદ્ધાંત સમજી જાય તો પોતાની જીંદગી બચાવી શકે. મેકફેડન જણાવે છે કે, ઉપવાસમાંજ તેને કાયમની યુવાનીનું રહસ્ય રહેલું જણાયું છે.

ખોરાકવિના માણસ મરતો નથી—એકદમ ભૂખમરો વેઠવો તે મૂર્ખાઇભરેલું છે; પરંતુ થોડા વખત પહેલાં જેમ લોકો માનતા કે બે કે ત્રણ દિવસ ખોરાક ન લેવાથી માણસ મરી જાય છે તેવું કંઇ નથી, કેદીઓની હડતાળ ઉપરથી સમજાશે કે, એક મહિના સુધી ખોરાક ન લેવા છતાં એવું ખરાબ પરિણામ થતું નથી. ત્રણ દિવસથી ત્રણ અઠવાડિયાં સુધી ઉપવાસ કરવા તે ટેવાઇ ગયેલા માટે કંઇ વિસાતમાં નથી. બર્નાર મેકફેડનેજ આ સૂચન કરેલ છે, એટલુંજ નહિ પરંતુ કેટલાએ વિજ્ઞાનીઓએ આને ટેકો આપેલ છે. શિકાગો યુનિવર્સિટીના કલાસમાં એક અખતરો થયો હતો. છોકરા અને છોકરીઓએ એક અઠવાડિયું ખોરાક લીધો નહિ, છતા તેઓને

પોતાના હમેશના કામકાજમાંથી જરા પણ પાછા હઠવાની જરૂર જણાઇ ન હતી. ઉલટું તેઓ પોતાનું કામ સરસ અને ઉમંગથી કરી શકયાં હતાં.

ઉપવાસથી બળ ઘટતું નથી—મેકફેડનને આમાં કંઇજ નવીન લાગતું ન હતું. આની શોધખોળના ઈતિહાસનો તેણે એક દાખલો આપેલો છે. જ્યોર્જ હેસ્લર નામનો તેનો એક નોકર એક વાર શિકાગોથી પીટર્સબર્ગ એટલે ૫૦૦ માઈલ બે અઠવાડીઆંમાં પગે ચાલીને આવ્યો હતો. આ બે અઠવાડીઆંમાં તેણે પાણી સિવાય કંઇ લીધું ન હતું; છતાં પણ તે મુસાફરી પછી આનંદી, તંદુરસ્ત અને જેવો ને તેવો ખડતલ જણાયો હતો. "ફીઝીકલ કલ્ચર" નામના માસિકમાં થોડા વખત પહેલાં આને માટે કેટલાએ અખતરાઓનાં પરિણામ જણાવવામાં આવ્યાં હતાં. ડૉકટરોએ સાબીત કર્યું હતું કે, બે અઠવાડિયાંના ઉપવાસથી એક ૪૦ વરસના માણસના શારીરિક તંતુઓ યુવાન માણસના જેવા થોડા વખતમાંજ બની જાય છે.

ઉપવાસથી ઘણાં દરદો મટે છે—મેકફેડને ઉપવાસનો સિદ્ધાંત પ્રચલિત કરવાથીજ ડૉકટરો તેની સામે ધુરકી ઉઠયા હતા. તે જણાવે છે કે, દવાથી અસાધ્ય એવાં કેટલાંએ દર્દો ઉપવાસથી મટે છે. અગર તો તે મટાડવામાં ઉપવાસથી સહાનુભૂતિ મળે છે. દમ, ઉધરસ, કબજીઆત, પ્રમેહ, આંખોનાં દર્દો, સંધિવા, હોજરીનાં દર્દ વગેરે કેટલાએ રોગો આથી મટાડી શકાય છે. ડૉકટરો આથી રોષે ભરાય તેમાં કંઈ નવાઇ જેવું નથી. બળતામાં ઘી હોમવા જેવું એ થયું કે, મેકફેડને જણાવ્યું કે ઉપવાસથી ગરમી તેમજ કેન્સરના રોગો પણ મટી શકે છે. ઉપવાસ અને દૂધના ખોરાકથી પોતે ઉપલા રોગો દૂર કરેલા છે એમ જણાવતાં તે ડૉકટરો ભભૂકી ઉઠે છે. સેંકડો અખતરાઓ પછીજ મેકફેડન પોતાનો સિદ્ધાંત બહાર પાડે છે જ્યારે ડૉકટરોનો તો કેવળ બકવાદજ હોય છે.

સિદ્ધાંતનું પૃથક્કરણ—ખોરાક બંધ કરતાંજ શારીરિક યંત્રકામ શરીરમાં રહેલ વધારાનાં તત્ત્વોને ખલાસ કરવા માંડશે વધારાની ચરબી અને જ્યાં રોગ શરીરને પીડે છે તે જગ્યાના ખરાબ પદાર્થને તે હજમ કરી જશે. આથી ઉપવાસમાં દર્દી પાતળો પડતો જાય ત્યારે એમ નથી સમજવાનું કે, તેનું માંસ ઓછું થાય છે; પરંતુ જે દરદથી તે પીડાતો હોય છે તે દર્દજ ઓછું થવા માંડે છે ... ... ઓછું થાય ત્યાંસુધી આ પ્રમાણે ચાલે છે. ત્યાર ... ... આપવામાં આવે છે. ... ... કરે તેથી ... ... છે. આ રીતે તેણે ઘણુ

એાને સારા કરેલ છે.

દૂધની ઉપયોગિતા—દૂધની બાબતમાં મેકફેડન ચોક્કસ રીતે જણાવે છે કે, તેની શરીરસુધારક પદ્ધતિમાં તેનો પણ મુખ્ય હિસ્સો છે. કોઈ પણ વસ્તુ કરતાં દૂધ વધારે ઉપયોગી અને ફાયદાકારક છે. આને તે સંપૂર્ણ ખોરાક જણાવે છે. અંગત તેમજ હજારો દર્દીઓ ઉપર અખતરા કર્યાં પછીજ તેણે પોતાનો આ મત પ્રદર્શિત કરેલ છે. રોગ મટાડનાર અને શરીરને સુદૃઢ બનાવનારતરીકે દૂધનું પ્રથમ સ્થાન છે. તે એક પૌષ્ટિક અને જગતભરમાં એક સચોટ દવા છે.

કસરતની જરૂર—કસરતની જરૂર તો છેજ એમ તેનું પણ માનવું છે. બધી કસરતોમાં ને ચાલવાની કસરતને મુખ્ય સ્થાન આપે છે. ખોરાક, ઉપવાસ અને કસરત ઉપરાંત સરસ રીતે નાહવાની તેમજ તડકામાં ખુલ્લા શરીરે રહેવાની પદ્ધતિ–આટલી વસ્તુઓ શરીરની સુધારણા માટે મુખ્ય છે. આટલી વસ્તુઓનો સમજપૂર્વક ઉપયોગ થતાં કોઈ પણ રોગ અસાધ્ય રહેતો નથી. પોતાના વાળ ખરી પડતા અટકતાં ને આ કુદરતી પદ્ધતિથી ઉપાય યોજીને વાળ ઉગાડી શક્યો હતો. પ્રમાણ ઉપરાંતના વાચનથી તેની આંખો નબળી પડી હતી; પણ આ ગુમાવેલી શક્તિ તે પાછી મેળવી શક્યો હતો. આમાં ડૉક્ટરો તેમજ દવાનો તેણે લેશમાત્ર ઉપયોગ કર્યો ન હતો.

ખરું રહસ્ય—મેકફેડને પોતાની આ કુદરતી પદ્ધતિથી કોઈ પણ વસ્તુનો નીવેડો લાવવાનું બાકી રાખ્યું નથી. દરેક રોગને માટે તે 'કદ' ને 'કંઈ' ઉપાય બતાવે છેજ. ખોરાક તૈયાર કરવાની આખી રીત તેણે જણાવેલી છે અને તેને મારો આદર મળેલો છે. આ બધું છતાં ડૉક્ટર લોકો આ પદ્ધતિથી મેકફેડનના નામને સાંખી વિરુદ્ધ હતા. આનું ખરું કારણ શું ? તે કહી શકાય તેમ નથી; છતાં એટલું તો સત્ય છે કે, તેમણે મેકફેડનના સિદ્ધાંતો તરફ દુર્લક્ષ કરેલું છે. તેની ગણતરી કરી જોઈ નથી. કુદરતી પદ્ધતિની અવગણના કયારે થતી હશે ? એજ મેકફેડનનો વાંધો હતો. આમાં ગમે તેમ હોય, પણ મેકફેડનને આ લોકો તરફથી ઘણુંએ સહન કરવું પડ્યું હતું; છતાં પણ તેના સતત પ્રયાસ અને અમાપ ખંતના પરિણામે જે સરળ અને સાદી તેમજ કુદરતી રીતે મટાડવાની પ્રથા તેણે જનસમાજ સમક્ષ મૂકેલ છે, તેનો વધારે ઉપયોગ તેની સાચી કિંમત સમજાયા વિના રહેશે નહિ.

(તા. ૮–૨–૧૯૨૯ના દૈનિક "હિંદુસ્થાન"માંથી)

થયું અને આધુનિક રોગચિકિત્સાની વિશિષ્ટ પદ્ધતિના અભ્યાસ પાછળ મંડી પડયો."

પ્રારંભિક ક્રિયાઓ

"સૌથી પહેલાં તો આધુનિક શાસ્ત્રીય ગણાતી ઉટંવૈદક પદ્ધતિઓનો એકસાથે ત્યાગ કર્યો અને ખોરાકસુધારાના અને પાણીના ઉપચાર શરૂ કર્યા; પણ કેટલાક અનિવાર્ય કૌટુંબિક પ્રસંગોને લીધે એમાં જોઈતી નિયમિતતા અને ચોકસાઇ ન રાખી શકાયાં. છતાં આ કુદરતી ઉપચારથી દેખીતો ફાયદો જણાયો. કેટલાક અશાન્તિજનક બનાવો એના કુટુંબમાં બની રહ્યા હતા. એક પ્રિય સંબંધીના મંદવાડથી થયેલા ઉત્પાતને કારણે તે તદ્દન સાજી ન થઇ શકી. પણ આ વિષે વધારે વિગતો હું અહીં નહિ આપું; કારણ કે કુદરતી ઉપચાર મારા આ લેખનો વિષય નથી. એટલું અહીં કહેવું બસ થશે કે, કાચું દૂધ, ચુલાવાળા લોટની રોટલી, કાચી શાકભાજી, કુદરતી ક્ષારો અને જીવનતત્ત્વ ઠીક ઠીક પ્રમાણમાં મળે એવાં ફળો લેવાથી-એના દાંતના પરુમાં આશ્ચર્યજનક સુધારો થયો. તે દરમિયાન હું ડીવી, રાબાગ્લીઓની, કેરિંગ્ટન, મેકફેડન, પ્યુરિન્ટન અને એરેટ ઇત્યાદિના પ્રયોગો અને શોધોનો ઊંડો અભ્યાસ કરી રહ્યો હતો. આ બધા ઉપવાસચિકિત્સાના પ્રખ્યાત પંડિતો છે અને વર્ષોના અભ્યાસ અને પ્રયોગો પછી તેઓ માનતા થયા છે કે, વિવેકપૂર્ણ અને મર્યાદિત ઉપવાસ—જેથી શરીર ક્ષીણ થવા છતાં ભૂખમરાને લઇને ક્ષય ન થાય-બધા પ્રકારના શારીરિક ક્રિયાઓના બગાડથી ઉત્પન્ન થયેલા રોગોને મૂળથી મટાડવાનો કુદરતી રાજમાર્ગ છે. મારા અભ્યાસથી ઉપવાસચિકિત્સાની અસર વિષે સિદ્ધાંતરૂપે તો મને ખાત્રી થઇ અને મારી પત્ની ઉપર એવો પ્રયોગ કરવાનો મેં નિશ્ચય કર્યો. પણ પહેલાં મારી પત્ની ઉપરના પ્રયોગદરમિયાન કોઇ અણધાર્યો બનાવ બની આવે તો તેને પહોંચી શકાય એ ઇરાદાથી ઊંડાણથી ઉપવાસનું રહસ્ય સમજી લેવા સારુ જાતે અનુભવ લેવા ધાર્યું. આ હેતુથી મેં એક અઠવાડિયાના ઉપવાસ કર્યા; અને એથી રોગનું તથા એના ઉપાયનું ખરું સ્વરૂપ મારી આંખ આગળ ખડું થયું. મારી પત્નીની હિંમત પણ આથી વધી અને તે ઘણી ગૂંચાયેલી હોવા છતાં તેણે ઉપવાસના વિષમ દેખાતા પરીક્ષામાંથી પસાર થવા કબૂલ કર્યું."

૧૮ દિવસના ઉપવાસ

"ત્રેવીસમી ઑક્ટોબર ૧૯૨૮ના રોજ રમણીય કાશ્મીરની રાજધાની શ્રીનગરમાં આશામાં અને ચિંતામાં મારી પત્નીએ લાંબા ઉપવાસ આદર્યા. મેં પ્રભુ આગળ પ્રાર્થના કરી કે, મારી પત્નીને પ્રેમાળુ કુદરતની અમોઘ શક્તિમાં સંપૂર્ણ શ્રદ્ધા આપો. ઉપવાસ શરૂ

કર્યા પહેલાં એનું વજન ૯૪ રતલ હતું. ઉંડી દૃષ્ટિએ જોતાં બધા શારીરિક વ્યાધિઓનો અર્થ એજ છે કે, શરીર ખોરાકના વ્યભિચાર થી એકઠા થયેલા વિકારોત્પાદક દ્રવ્યોને બહાર કાઢવાનો પ્રયત્ન કરી રહેલ છે, એટલે આ શારીરિક શુદ્ધિની ક્રિયાને મદદ આપવી જોઇએ, એ સ્પષ્ટ લાગે છે. આવી સ્થિતિમાં ખોરાક લેવો એ આ ક્રિયાને બાધક નીવડે છે. પણ ઉપવાસ કરીએ છીએ ત્યારે શરીર ની કુદરતી ક્રિયાઓમાં વિઘ્ન નાખનારાં રોગજનક દ્રવ્યોને બહાર કાઢવા સારૂ આપણા લોહીને અવકાશ મળે છે. એક વાર આપણે આ વસ્તુ સમજી લઇએ તો ઉપવાસની શરૂઆતમાં થોડા દિવસ શરીરશુદ્ધિની આ તીવ્ર ક્રિયાને લીધે તબિયતમાં વધારે બગાડ લાગે તો એમાં આશ્ચર્ય નહિ લાગે. મારી પત્નીને કોઇ વિશેષ પીડા ન થઇ. કારણ કે પાણીના અને ખોરાકવિષેના ફેરફારના પ્રાથમિક ઉપચારોથી ઘણાંક વિકારજનક દ્રવ્યો શરીરમાંથી નીકળી ચૂક્યાં હતાં. આ લાંબા ઉપવાસ દરમિયાન મારી પત્નીએ આશ્ચર્ય ઉપજાવે એવી દૃઢતા બતાવી અને તમામ વખત હરતી ફરતી રહી અને થોડીઘણી કસરત પણ લેતી રહી. ઉપવાસના પહેલા ત્રણ દિવસમાં માણસ વાઘના જેવી અસહ્ય ભૂખ અનુભવે છે. તેના પણ ત્રણ દિવસ આકરા ગયા. પણ તેણે ખૂબ હિંમત બતાવી. અને નિશ્ચયબળથી ભૂખને કાબુમાં રાખીને તેના પર વિજય મેળવ્યો. ચોથે દિવસે ભૂખ પોતાની મેળે મટી ગઇ અને તે પાછી જાગી ત્યારે તેણે ઉપવાસ તોડયો. ઉપવાસની શરૂઆતથીજ શરીરે મળ તજવા માંડયો. ટાઢું પાણી તેને સારા પ્રમાણમાં પીવા માટે આપવામાં આવતું અને રોજ તેને પીચકારી અપાતી. તેથી તેને નિયમિત દસ્ત થતા અને એ રીતે રોજ પુષ્કળ કાળો ગાંઠાવાળો મળ શરીરમાંથી નીકળતો. પહેલીજ વાર નળામાં કેટલો મળ ભરાયો હતો તેની ખબર પડી અને રોગનું મૂળકારણ સમજાયું. દાક્તરોનો એવો અનુભવ છે કે, રોજ નિયમિત રીતે બે વાર પાયખાને જનારા સાજા કહેવાતા લોકોનાં આંતરડાની પણ એવીજ સ્થિતિ હોય છે. આંતરડાની આવી ખરાબ સ્થિતિ હોય અને તે રોગનું ઘર બની જાય ત્યારે તેની સફાઇ કર્યા વગર કોઈ પણ રોગનું નિદાન કેમ થઇ શકે? સમાજમાં ગંદે હાથે જતા આપણે અચકાઇએ છીએ અને રગડાબંધ સાબુ પાણી અને બાહ્ય વસ્તુએ. શરીરની બાહ્ય સ્વચ્છતાને સારૂ વાપરીએ છીએ, પણ [illegible] કેટલી ગંદકી ભરેલી હોય તેનો ખ્યાલ ક્યવાના નથી. પણ [illegible] થાય. શરીરના બધા મળત્યાગ કરવાના અંગો— [illegible] અને ચામડી—શરીરમાંની વધારાની [illegible] રોગનો હતો અ[illegible] પ્રમાણમાં હોવા જોઇએ.

એનું પરિણામ

"આમ આ ઝેરીલાં દ્રવ્યોના ઝપાટાબંધ નિકાલને પરિણામે સ્વાભાવિક રીતે એનું વજન ઘટવા લાગ્યું. તે સાવ દુબળી પડી ગઇ. ઉપવાસને અંતે તે કેવળ હાડપિંજર જેવીજ દેખાતી હતી; છતાં તેણે કોઇ વખત અનુભવેલી નહિ એવી પ્રસન્નતા અને સ્ફૂર્તિ અનુભવી. કુદરતનો એ નિયમ છે કે, જ્યારે ઉપવાસથી શરીર બધા ઝેરી અને રોગજનક પદાર્થોના ત્યાગથી શુદ્ધ થઇ જાય છે ત્યારે પોતાની મેળે ભૂખ લાગવા માંડે છે. એટલે સાધારણ રીતે કુદરતી ભૂખ ફરીથી જાગે ત્યારેજ ઉપવાસ તોડવો જોઇએ. ઉપવાસને એથી વધારે લંબાવવાથી શરીરનો ક્ષય શરૂ થાય છે. ઉપવાસ અને ભૂખમરામાં આજ ભેદ છે. ૧૯ મી ઑક્ટોબરે–સાંજના ચાર વાગે મારી પત્નીને આ કુદરતી ભૂખ લાગી. ઉપવાસ બંધ કરવાને કુદરત તરફથી આ સૂચના હતી. તે વખતે એનું વજન ૮૦ રતલ હતું. એટલે ૧૮ દિવસના ઉપવાસ દરમિયાન એણે ૧૪ રતલ વજન ખોયું. આ અખતરાએ ખોરાક અને શક્તિના સંબંધ વિષે દાક્તરી સિદ્ધાંતને ખોટો પાડ્યો. નારંગીના તાજા રસમાં થોડું પાણી મેળવીને તેનાથી ઉપવાસ તોડ્યો. પાછળથી એમ જણાયું કે, આ ભૂખ કુદરતી નહોતી, માત્ર તેનો આભાસજ હતો. આ પ્રયોગને પૂરી રીતે પાર નહિ પાડવામાં આવ્યો એ દિલગીરીની વાત કહેવાય; છતાં સાંજે તેને પાછો થોડો નારંગીનો રસ આપ્યો. તે પછી પણ બે દિવસ સુધી તેને ફળના રસ સિવાય બીજું કંઇ પણ આપ્યું નહિ, અને ત્યારબાદ ધીમે ધીમે છાશ, પાણી મેળવેલું દૂધ અને પાણીવિનાનું દૂધ આપવા માંડ્યું. આમ છ દહાડા સુધી તેને પ્રવાહી પદાર્થોનો ખોરાક આપ્યો, પણ અમને બધાને આશ્ચર્ય થયું કે, આ છ દિવસોમાં કેવળ પ્રવાહી પદાર્થો લેતાં છતાં તેનું વજન ૧૧ રતલ વધ્યું !"

"તેનું એમ કહેવું છે કે, આ ઉપવાસથી તેને અવર્ણનીય લાભ થયો છે. તે હવે બહુ પ્રફુલ્લિત, પ્રસન્નચિત્ત અને ઉલ્લાસમાં રહે છે; અને પહેલીજ વાર તેને જીવનમાં રસ આવવા લાગ્યો. કબજિયાત તદ્દન મટી ગઇ છે અને દિવસમાં નિયમિત રીતે બે વાર દસ્ત થાય છે. એક ડૉક્ટર જેમણે પહેલાં અનેક વાર તેને તપાસેલી તેમણે ફરીથી તપાસતાં જણાવ્યું છે કે, હવે તેના ફેફસાં તદ્દન સાફ થઇ ગયાં છે અને તેમાં પ્રવાહી પદાર્થોનો સંચય નથી. શ્વાસ લેતાં ફેફસામાં ખાલી અવાજ થતો નથી, અને બધા ભાગોમાં સરખો અવાજ સંભળાય છે. અકસ્માતથી ઉપવાસ સમાપ્ત થતાંજ તેને દૂર બેસવાનો વખત હતો અને અમે એના ઘડીએ ઘડીએ વાટ જોવા લાગ્યા. ઠીક વખતે એ દૂર બેઠી અને ત્રીજે દિવસે સાવ બંધ થવા છતાં જોઇને તેના હર્ષ અને આશ્ચર્યનો પાર

રહ્યો નહિ. કારણ કે પહેલાં સ્રાવ બાર અને તેથી પણ વધારે દિવસ સુધી ચાલ્યા કરતો. હૃદયની સ્થિતિ અજમાવવાને તે શંકરાચાર્યની પવિત્ર ટેકરી પર પાંચ ફર્લાંગ ચઢી ગઇ. આ અનુભવ બીજા બધા અનુભવો કરતાં ચઢી જાય એવો હતો. પહેલાં સહેજ પણ મહેનત કરતાં હૃદય ધડકતું, નાડીની ગતિ અનિયમિત રહેતી, ઝીણો તાવ આવતો; તે બધું સાવ બંધ થઇ ગયું. આ કેવી સાદી, સસ્તી અને અમોઘ ચિકિત્સા ગણાય! પણ આપણી ખાવાની લોલુપતા આ રામબાણ ઉપાયને ક્યાંથી સર્વવ્યાપી થવા દે?"

કે૦ જી૦ ડી૦

(હું આ કાગળ બે વાર વાંચી ગયો અને તે મને એટલો સાચો અને સરસ લખાયેલો લાગ્યો કે કે. જી. ડી. ની માગણીને સ્વીકાર્યા વિના હું ન રહી શક્યો. વાચક જાણે છે કે, હું ઉપવાસને શારીરિક અને આધ્યાત્મિક બન્ને દૃષ્ટિએ લાભકારક ગણું છું. ઉદ્યોગમંદિરમાં હું હમેશ સાથીઓને તેની ભલામણ કરું છું, અને તેથી હમેશ ફાયદોજ થાય છે. મને ખાત્રી છે કે, જો દાક્તરો અને વૈદ્યો હિંમતપૂર્વક લોકોમાં આ ચિકિત્સાનો પ્રચાર કરશે તો હાલ છે તેના કરતાં રોગનું પ્રમાણ ઘણું ઓછું થઈ જશે, અને અસંખ્ય લોકો જે દવાઓથી અને આગ્રહ કરી કરીને ખવડાવવાથી મરી જાય છે તે બચી જશે. પણ હું સૌને ચેતવણી આપી દઉં કે, બધા મને આવા જાતના અહેવાલ મોકલશે તો તેને 'યંગ ઇંડિયા'માં સ્થાન મળશેજ એવું નથી. છતાં મારી અંગત જાણ અને સૂચનાને સારૂ તે મને પ્રમાણિક ખબર જરૂર લખી મોકલે.

મો૦ ક૦ ગાંધી)

(તા. ૧૭ માર્ચ ૧૯૨૯ ના "નવજીવન"માંથી)

५—कहेवाता सुधाराना त्रण शाप—
चाह कॉफी ने तमाकु

માનનીય ન્યાયમૂર્તિ રમેશમના મત પ્રમાણે 'આ પદાર્થો ભોજ્ય નથી પણ વિષ છે.' તેના રોજના સેવનથી એક બે પેઢીમાં તો કુટુંબનાં માણસોની જીવનશક્તિ ક્ષીણ થઇ જાય છે. ઘણાખરા નાના મોટા વ્યાધિઓ ચા અને કૉફીની ટેવને લીધેજ થાય છે. ડૉ૦ વિલિયમ ટિબ્સ કહે છે કે, જેઓ ચા-કૉફીની આદતવાળા છે તેમનામાં ઘણેભાગે અપચો, હૃદયમાં દાહ, ગભરાટ કરમાઇ જવું, ગભરાટ. હૃદયની અનિયમિત ગતિ, ધડકવું, માથાનો દુખાવો અને નિદ્રારોગનાં ચિહ્‌ન દેખાઇ આવે છે. એક ડૉક્ટરે ઉમેર્યું છે કે, કૉફીના એક પ્યાલામાં મૂત્ર કરતાં પણ વધારે યૂરિક ગેસ રહે છે. હજારો સ્ત્રી-પુરુષો જેઓ નિદ્રા, શિથિલતા, અપચો અને બંધકોશની ફરિયાદ કરે છે તેનું કારણ આ આદતજ છે. ચા અને કૉફી પીનારાઓને કદાચ ખ્યાલ પણ નહિ હોય કે તે ચીજોના સેવનથી તેઓ લોહીનો વેગ વધારી દેનારી માત્રાઓ લે છે.

ઘણા લોકો કહે છે કે, ચા અથવા કૉફી પીધા બાદ તેમનો થાક દૂર થાય છે. આ માન્યતા બહુજ ભૂલભરેલી છે. વાસ્તવિક રીતે આ વસ્તુઓ શિથિલતાને ટુંક સમય માટે જરૂર બંધ કરે છે; પણ તેનો પ્રભાવ સ્થાયી નથી હોતો. ઘણેભાગે ચા અને કૉફી પીનારાઓનેજ સખ્ત અપચો રહ્યા કરે છે. કારણ કે તેના સેવનથી પેટમાં ગાંઠો બંધાઇ જાય છે.

બાળકોને માટે તો તે ખાસ વર્જ્ય છે. તેના સેવનથી તેમની ઉંઘ ઓછી થઇ જાય છે, કે જે ઉંઘ બાળકો માટે ખાસ જરૂરની છે. ચડતી વયમાં તેનું સેવન કરવાથી આયુષ્ય ઘટવા લાગે છે.

(હિંદી 'માધુરી' ઉપરથી)

"એક પ્રખ્યાત ડેનીશ તબીબ કહે છે કે, સુધરેલી સોસાયટીના જે ત્રણ શાપ છે તે તંબાકુ, ચા અને કૉફી છે. જેમ જલદ દારૂ અને અફીણ માણસજાતના શારીરિક બાંધા ઉપર કાતિલ અસર કરે છે; તેજ પ્રમાણે તંબાકુ, ચા અને કૉફી માટે પણ સમજી લેવું. તેઓ વચ્ચે જે ફરક છે તે એટલોજ કે, તંબાકુ, ચા અને કૉફીની કાતિલ અસર ધીમી પણ નિઃસંશય છે; જ્યારે જલદ દારૂ અને અફીણની અસર એકદમ થાય છે"

"ચા-કૉફી પીવાની ટેવનો ભોગ જેટલો સુધરેલો વર્ગ થઇ પડ્યો છે તેટલો હજી બીનસુધરેલો વર્ગ થઇ પડ્યો નથી; પણ કમનસીબે તેનો લાભ વિદ્યાર્થીઓમાં બહુ વધી પડ્યો છે, જેથી સ્કૂલ અને કૉલેજના વિદ્યાર્થીઓનો બાંધો ઘણી હદ સુધી રોગિષ્ટ જણાય

છે. ચા પીવાથી કાંઇ ખોરાકની જરૂર સચવાતી નથી. તે માત્ર મગજને ઉશ્કેરનારૂં પીણું છે."

"જેઓને ચા–કૉફી પીવાની બૂરી આદત પડેલી હોય છે તેઓને તે પીધાથી એમ લાગતું હશે કે એથી જુસ્સો એકદમ વધે છે; પણ આ જુસ્સો બનાવટી હોય છે, કુદરતી હોતો નથી; જેથી થોડીજ વાર પછી મગજના તંતુમાં નબળાઇ દેખાવ દે છે, જે સમજવા જેટલી આપણા ચાના શોખીનોને અક્કલ હોતી નથી. આ નિર્બળતા ચા અને કૉફી પીવાથી થતું નુકસાનજ છે."

વાઇકાઉન્ટ રોધરમિયર લખે છે કેઃ—"મુસોલિનીના જીવતા દાખલા ઉપરથી મેં જ્યારથી ચા–કૉફી અને તંબાકુનો શોખ છોડી દીધો છે ત્યારથી મારી જોખમદારીનાં કામકાજો બજાવવામાં મને ઘણો મોટો લાભ થયો છે."

"જીંદગીની શરતમાં 'હેન્ડીકેપ' તરીકે સીગારેટ, બીડી વગેરે મારફતે શરીરમાં દાખલ થતું તંબાકુનું ધીમું ઝેર છે કે જે આજે આપણા દેશીઓમાં ઘણું વધી પડેલું છે અને આ કારણે તેઓ ભરજુવાન વયે માર્ગે લાગી જાય છે એટલે કે મોતને વશ થઇ પડે છે."

"ઘણાં વર્ષો પર જાપાનની પાર્લામેન્ટમાં એક બીલ લાવવામાં આવ્યું હતું કે જેની રૂએ વીસ વર્ષની અંદરના જુવાનોને તંબાકુનો ઉપયોગ કરતાં અટકાવવાનો હેતુ રાખવામાં આવ્યો હતો. જે જાપાનીસ રાજદ્વારી આ બીલ દાખલ કરવા માગતો હતો તેણે નીચલા સખુનો કહ્યા હતા તે આપણા દેશીઓ માટે ઘણા ઉપયોગી થઇ પડશે. તેણે કહ્યું કેઃ–"ધારાનો આ ખરડો લાવવાનાં કારણો હું ટુંકમાં કહીશ. હાલમાં આપણી સાધારણ સ્કૂલોના છોકરાઓ પણ આપણા દેશમાં આયાત થતી સસ્તી સીગારેટનો ઉપયોગ કરવા લાગ્યા છે; જેનું પરિણામ, હું બ્હીઉં છું કે, આપણા દેશને ચીન અને હિંદુસ્તાનના જેવી કંગાલ સ્થિતિમાં લાવી મૂકશે. કેમકે અફીણની પેઠે તંબાકુમાં નારકોટીક ઝેર આવે છે; જે મજ્જાતંતુઓને સુસ્ત બનાવી દે છે અને માનસિક શક્તિને નબળી કરી નાખે છે. આ કારણ આપણી પ્રજાના જીવન ઉપર મરણતોલ ફટકો મારશે."

તંબાકુની અસર કેટલે દરજ્જે બૂરી થઇ પડે છે તેનો એક દાખલો આપણા લોકો માટે ઘણોજ જાણવાજોગ થઇ પડશે કે, એક તપાસ કરનારને બીડી પીનારા ૨૩૩૬ વિદ્યાર્થીઓમાંથી માત્ર અર્ધો ડઝન જેટલાજ વિદ્યાર્થીઓ ચંચળ મગજના માલમ પડ્યા હતા. બીડી પીનારા વિદ્યાર્થીઓ પોતાની માનસિક શક્તિનો નાશ કરે છે; એટલુંજ નહિ પણ પોતાનાં જોર, હિંમત અને દૃઢતાનો નાશ કરે છે તથા બીડી પીનારાઓની ચાલચલણ ઉપર પણ તંબાકુ માઠી અસર કરે છે.

—चाह, कॉफी ने कोको वहेली पडावे पोको!

(લેખકઃ—ગ૦ મૂ૦ ત્રિવેદી)

ચામાં મગજની શક્તિને કુદરતના નિયમની વિરુદ્ધ ઉશ્કેરવાનો ગુણ છે. કેમકે તેમાં ટેનીક ઍસિડ જેવું શરીરનો ઘાત કરનારૂં દ્રવ્ય આવે છે. તેમાં પણ હોટલો તથા દુકાનોની ચા તો ઘણીજ નાશકર છે. કારણ કે ત્યાં ચા ઘણા વખતથી ઉકળેલી રહેતી હોય તેમાંથી સુવાસિક તથા પૌષ્ટિક પદાર્થો ક્યારનાએ ઉડી ગયા હોય છે. ખરી વાત છે કે, ચા પીવાથી ક્ષણિક હુશિયારી આવે છે, પણ અંતે તો જઠરાગ્નિ મંદ થાય છે; કમનાકાન આવતી જાય છે; માનસિક સ્થિતિ દુર્બળ થાય છે અને શરીર અનેક વ્યાધિને લાયક બની રહે છે. ચામાં ટેનિક ઍસિડ સિવાય સાકર પણ આવે છે અને તેથી જઠરનું શ્લેષ્મ પડ સૂકી જઇ તેમાંથી એક જાતનો સ્રાવ થાય છે; ખાવું ભાવતું નથી; મોળ આવે છે; ઉલટી થાય છે અને વખતે તાવ પણ આવી જાય છે. વળી ચા પીવાથી લોહીમાં યૂરિક ઍસિડનું પ્રમાણ વધી જઇ આંતરડાં તથા જઠરની ક્રિયા મંદ પડે છે.

આ વિષે એક ડૉક્ટર કહે છે કે—"ચા તથા કૉફી પીનારા, મદ્યપાન કરનારા લોકોના જેવા તોફાની કે કજીયાખોર હોતા નથી; પણ ચા તથા કૉફી તેના પીનારાને મૂર્ખ તો બનાવે છેજ. તેમના મગજને નબળા, નિદ્રા અને યાદશક્તિનો નાશ, હૃદયમાં ધડકો, શરીરમાં કંપ અને હાથમાં અસ્થિરતા કરે છે. વળી એથી માથું દુઃખે છે; જીભ બેસ્વાદ થાય છે; સ્વભાવ ચીડીઓ થાય છે અને મિજાજ ઠેકાણે રહેતો નથી. વળી તેઓ બોલવામાં મંદ અને વિચારોમાં અસ્થિર બની માનસિક શક્તિ ગુમાવે છે. આ વ્યસનથી તેમને અજીર્ણ, આંતરડામાં અવાજ તથા કબજીઆત થાય છે અને પાચન કરનારા રસોનો અટકાવ થાય છે. આ સર્વ કારણોથી જે લોકો ચા તથા કૉફી બહુ પીએ છે તેઓ શરીરે દુબળા રહે છે; તેમના ગાલ બેસી ગયેલા હોય છે; તેમના ચહેરા મેલા હોય છે; તેઓમાં માથાં દુખવાનું દરદ વધારે હોય છે; પિત્તનો કોપ થયા કરે છે અને તેમના વાળ જલદી ખરી પડે છે અથવા ધોળા થાય છે. વળી ચા તથા કૉફીનું વ્યસન સર્વત્ર ફેલાવાથી લકવો, અર્દિત વા તથા નબળાઇનાં દરદો દરદરોજ વધી પડ્યા છે."

આ વિષે એક વિદ્વાને નીચેનો એક સુંદર શ્લોક બનાવ્યો છે તે અક્ષરશઃ સત્ય છે કે—

> प्रक्षैरक्षकतरुणजरठैर्धाम्रपर्णान्त्यजातैः
> पीत्वा पीयं नरपतिचरैर्निर्गृहैर्नित्यकैश्च ।

ખિસ્સાં ઉપર જબરો બોજો નાખ્યો છે અને ધર્મથી વિમુખ કર્યાં છે; તે વાત સમજ્યા પછી પણ ચાને સ્વદેશી કહીને વધાવી લેવી તે શું શરમભરેલું નથી!"

"આટલેથીજ ચાની ખરાબી અટકતી નથી. આ હિંદુસ્તાનમાં પાકે છે તે વાત ખરી છે, પણ તેના ખેડુતો કોણ છે? તે ચા કેવી રીતે પકવવામાં આવે છે? કોના લોહીના ભોગે કોણ પૈસા મેળવે છે? અને એ માનવર ખેડુતોની નીચના કેટલી હદસુધી પહોંચી છે? તેનો ચાના વાપરનારાઓએ અને સ્વદેશી ચીજતરીકે ચાનાં વખાણ કરનારાઓએ કદી વિચાર કર્યો છે?"

"ચા બનાવવાના બગીચા આસામ-નીલગિરિ જેવા પ્રદેશોમાં ઘણા છે. તે બગીચાના માલિકો લગભગ અંગ્રેજોજ છે. આ ચા ઉગાડવા, ઉછેરવા અને તેને તૈયાર કરવાના કામ ઉપર જે મજૂરો છે તે સઘળા હિંદી છે. તે મજૂરોની સખત મહેનત વડે કરોડો રૂપીઆની ચા ઉત્પન્ન થઇ અંગ્રેજ ચાવાળાઓને કરોડો રૂપીઆનો નફો મળે છે."

"તે મજૂરોને ઘણો હલકો પગાર આપે છે અને જ્યારે તેઓ કરાવેલું કામ કરી શકતા નથી ત્યારે તેઓને નેતરની સોટીવતી નિર્દયપણે એટલે સુધી મારે છે, કે તેમની ચામડીમાંથી લોહી નીકળી ચામડી રંગાઇ જાય છે અને તોપણ શિક્ષા બંધ કરતા નથી! આ સિવાય તે મજૂરો ઉપર અનેક પ્રકારનો જુલમ ગુજારવામાં આવે છે. સ્વરૂપવાન સ્ત્રીઓને વિષયાંધ ગોરા દેવોના કામાગ્નિમાં પાતિવ્રત્યપણાની આહુતિ આપવી પડે છે. રાજીખુશીથી તેમ ન કરે તો તેને તેમ કરવાની ફરજ પાડે છે. તે મજૂરોના ફોટા લેવામાં આવ્યા હોય છે અને તેમની પાસેથી પાંચ વરસનું એગ્રીમેન્ટ લખાવી લેવામાં આવે છે તેથી તેઓ નાસી જઇ શકતા નથી. જે નાસી જાય છે તેને મજૂરોના એજન્ટો ફોટાની મદદથી પકડી પાડી તેના માલેકોને પાછા સોંપે છે અને ત્યાં તેના પર પહેલા કરતાં પણ વધારે ત્રાસદાયક જુલમ ગુજારવામાં આવે છે. તે ગોરાની ઉપર ફરિયાદ થઇ શકતી નથી. કારણ કે પોતાની સામે ફરિયાદ કરનારા મજૂરના જજ્જ પોતેજ હોય છે અને સરકારે તેમને થર્ડ ક્લાસ મેજીસ્ટ્રેટની સત્તા આપેલી હોય છે! બંધુઓ! દયા છે? હૃદય છે? તમારા જે ચાને માટે હિંદી મજૂરોને-તમારા લાચાર ભાઇઓને મરણશરણ થતાંસુધી ગુલામગીરીની હાડમારી ભોગવવી પડે છે; જે ચાને માટે તેમને શરદીવાળી ગંદી જમીનના હલકા ખોરાક ઉપર જીવન ગાળવું પડે છે; જે ચાને માટે તેમને ચામડી ફાટી લોહીની ધારાઓ વહેતા સુધી માર ખાવો પડે છે, જે ચાને માટે નિરાશ્રિત હિંદી બહેનોને પોતાના પાતિવ્રત્યની આહુતિ આપવી પડે છે, જે ચાને માટ પ્રાણથી પ્યારા

પતિપત્નીને હમેશને માટે બળાત્કારથી ફારગતી આપવી પડે છે; તે **ભયંકર ચાને** મોટાઇના ડોળની ખાતર સ્વદેશી ચીજ ગણીને તમારા પેટમાં રેડતાં હજી પણ તમને કમકમાટી આવતી નથી? "મારે ઘેર તો રોજ ૧૦ વખત ચા ઉકળે છે" "મને ચા વિના ચાલતું નથી" "ચા તો મારૂં જીવન છે" "ખાધા વિના ચાલે પણ ચા વિના તો મને નહિ ચાલે" વગેરે શરમભરેલાં વાક્યો બોલતાં હજી પણ કંઇ લાગણી ઉત્પન્ન થશે કે નહિ? શું તમે ચા પીઓ છો? અમે તો કહીએ છીએ કે, **એ ચાનો પ્યાલો નહિ પણ રક્તનો પ્યાલો તમે પીઓ છો!** હિંદી મજૂરોની ચામડી ફાડીને જે લોહી નીકળે છે, તે લોહી પીઓ છો! શું ચાના પ્યાલામાં તમે લોહી જેવો રંગ જોતા નથી? અમે તો કહીએ છીએ કે, તે ચા નથી પણ પતિવ્રતા સ્ત્રીઓના નષ્ટ થતાં પાતિવ્રત્યનાં અશ્રુબિંદુઓ છે. શું તમે ચાદાનીના હાંડ્યા ઉપર તે બિંદુઓને જોતા નથી? અમે તો કહીએ છીએ કે, તે ચા નથી પણ નિર્દોષ મનુષ્યોની હાયવરાળ છે. શું તમારા ચાના ભરેલા પ્યાલામાંથી નીકળતી વરાળ તમને તે વાતનું ભાન કરાવતી નથી? શું તમને ચા પીતી વખતે ગરીબ મજૂરોની પીઠ ઉપર પડતા ચાબૂકના મારનું હજી પણ સ્મરણ નહિ થાય?

"મારા સ્વદેશી બંધુઓ! ચાલો, આપણે પ્રતિજ્ઞાઓ કરીએ કે, ધર્મભ્રષ્ટ વિદેશી ખાંડની મોટી મા, દેશીઓનું રક્ત, સતીઓના શાપ, મજૂરોની આહ અને ગરીબોની હાયથી ભરેલી ચા! આ [illegible] આપણી જીંદગીમાં કદી પણ પીવું નહિ! બીજાઓને પીતા અ[illegible] [illegible] કરીશું. હૃદય વિનાના દેશી શેઠ[illegible] [illegible] કરીને, તેમને પગે પડીને, કાલાવાલા કરીને, સમજા[illegible] ને, [illegible], તેમના [illegible] થતાં આ પાપથી તેમને બચાવ[illegible] પ્રયત્ન કરીશું. ઇશ્વર આ કામમાં અમને સહાયતા આપો! અસ્તુ"

× × × ×

[illegible] ઉપર રંગ [illegible] [illegible] માટે ચાિરી નામના [illegible] [illegible] છે. [illegible] [illegible] [illegible] છે.

[illegible] [illegible] છે."

[illegible] —[illegible]માં!

[illegible]

હિંદમાં ચાનો ખપ વધારવા માટે ૧૯૧૬ માં રૂ. દોઢલાખ નાખ્યા હતા, જેના પરિણામમાં તેજ વર્ષમાં આશરે સાડાત્રણથી ચાર કરોડ રૂપિયાનો ચા હિંદમાં વેચાયો હતો. ૧૯૧૭ માં સવાબે લાખ રૂપિયા આજુએ મૂક્યા હતા, પણ તે વર્ષમાં કેટલો ચા વેચાયો તેનો રિપોર્ટ બહાર પડેલો ન હતો. એવો અડસટ્ટો કાઢવામાં આવે છે કે, ચા પાછળ આશરે ૪ કરોડ અને વિદેશી ખાંડ પાછળ ૬ કરોડ મળી ૧૦ કરોડ રૂપિયા ફક્ત ચા-કૉફી પાછળ ખરચવામાં આવે છે. બદલામાં ચા-કૉફીનું દાસત્વ તથા નબળી પાચનશક્તિ મળે છે. દરેક સમજુ માણસે પોતાના ઘરમાંથી ચા-કૉફી તથા કોકો જેવાં વિનાશકારક પીણાંનો જેમ બને તેમ જલદીથી બહિષ્કાર કરી આરોગ્ય તથા ધનનું રક્ષણ કરવું ઘટે છે. જે ધનનો ઉપયોગ પરદેશીઓનાં ખિસ્સાં તર કરવામાં થાય છે, તે ધનનો ઉપયોગ જો દેશમાં વિદ્યાહુન્નર વગેરે વધારવામાં થતો હોય તો કેવું સારું!

કોકો

કોકોનો ઉપયોગ આપણા દેશમાં ચાના ઉપયોગ જેટલો વિશાળ પ્રમાણમાં થયો નથી તેનું કારણ તે ચા કરતાં કંઈક મોંઘો છે; તોપણ જે લોકો ચાલુ જમાનામાં પોતાને 'ફેશનેબલ' કહેવડાવે છે, તેવાઓને ત્યાં કોકો પૂર્ણ સત્તા ભોગવે છે. ચાની પેઠે કોકો પણ પાચનશક્તિને મંદ પાડે છે. તેમાં પણ નશો રહેલો છે, કેમકે જેને તેનું વ્યસન પડે છે, તે તેને મૂકી શકતો નથી. કોકો પીવાથી આંતરડાની ચામડી બગડે છે, લોહી તથા બળ ક્ષીણ થાય છે અને વીર્ય કે જેનો સંગ્રહ દરેક મનુષ્યે કરવોજ જોઈએ તેને તે હરી લે છે.

કોકોની ઉત્પત્તિ વિષે જો જાણવામાં આવે તો જેઓનાં હૃદય કોમળ હોય છે, તેઓ કદી તેનો ઉપયોગ કરેજ નહિ. જે ઠેકાણે કોકો પેદા થાય છે, ત્યાં સીદીઓ ઉપર એટલો બધો જુલમ ગુજારવામાં આવે છે, કે જો તે આપણે નજરે જોઈએ તો આકરી લાગે અને તે પીવાની કદી ઇચ્છા ન કરીએ. કોકોનાં ખેતરોમાં ગોલામીરીઆ મજૂરો ઉપર થતા જુલમો વિષે મોટા મોટા પુસ્તકો લખાયાં છે. જે વસ્તુ મનુષ્યોના આંતરડાં બાળીને તથા રક્ત ચૂસીને પેદા કરવામાં આવે છે, તે વસ્તુ મનુષ્યજાતને પુષ્ટિ કેમજ આપી શકે?

દેશમાં ચા-કૉફીના કરતાં પણ [illegible] કોકોનો અતિ ઉપયોગ [illegible] તથા [illegible] છે. જે કોકો ચા-કૉફી [illegible] કોકોમાં પોતાના [illegible] છે, તે કોકો [illegible] તેમના આરોગ્યનું [illegible] કોકોને તેના [illegible]

તુલસીમાં શક્તિ આપવાનો ગુણ હોવાથી શક્તિ પણ મળશે. પરંતુ જેને તે ચા અતિ ગરમ લાગે, તેણે ઘઉંને બરાબર સાફ કરી ચૂલા પર બુંદદાણાની માફક શેકી તેનું ચૂર્ણ બનાવી તેનો ચા બનાવી તે પીવો. આવી રીતે બનાવેલો ઘઉંનો ચા પણ પુષ્ટિકારક છે. આ ચાથી તંદુરસ્તી તથા પૈસા બંનેનું રક્ષણ થઇ શકશે.

("વૈદ્યકલ્પતરુ"ની ૨૧ મી ભેટમાંથી થોડા સુધારા સાથે)

७–चा कॉफीनो वहिष्कार

હિંદુસ્તાનનો નાનો ગામડીઓ પણ હવે ચાથી અજાણ્યો નથી. સરકારની મહેરબાનીથી આ ઇલાકાના કેળવણી ખાતાએ પણ શિક્ષણમાળાની બાળપોથીમાં પહેલાં જ્યાં "બા ભૂ પા" હતું તેને બદલે હવે "મા ચા પા" એવું નાનાં બાળકોનાં કુમળાં મગજમાં ચાહના સંસ્કાર રોપવા માટે લખ્યું હોવું જોઈએ. ચા એ ચીનની મૂળ પેદાશ હોઇ હવે તે સીલોન અને હિંદુસ્તાનમાં પણ સારી રીતે પેદા થાય છે, અને તેનો મોટો ઉદ્યોગ ચાલે છે. આ ઉદ્યોગમાં મોટે ભાગે અંગ્રેજ થાપણદારો બહુ સારો નફો પેદા કરે છે. હિંદુસ્તાનમાં આસામ, દાર્જીલિંગ, નીલગિરિ અને કાંગરા ખાતે ચાહના બગીચા છે, અને તે ઘણા ખરા સર્વ પરદેશી મુડીદારોની માલેકીના છે.

સો કે સવાસો વર્ષ પહેલાં આ દેશમાં ચાહનું નામ કોઈ જાણતું ન હતું ત્યારે લોકોને તેની ખોટ કે જરૂર જણાઈ નથી. લોક પણ તે સમયે વધારે તંદુરસ્ત, મજબૂત અને નીરોગી હતા. હિંદુસ્તાનમાં સામાન્ય રીતે ગરીબ તેમજ તવંગરનું મુખ્ય પીણું તે સમયે છાશ હતી અને તેથી તબિયતને પણ અનેક લાભ હતા. કચ્છ–કાઠીઆવાડનો ખેડુતવર્ગ તેમજ મજુરીઆત વર્ગ સવારના શિરામણમાં છાશની રાબડી કે [illegible] બનાવીને ઘણે ભાગે પીતા ત્યારે તેમના ચહેરા લાલચોળ અને શરીર હૃષ્ટપુષ્ટ હતાં. જ્યારથી આ દેશમાં આ ચાહરૂપી ચેપી રોગ લાગ્યો છે ત્યારથી તેના વગર કેટલાકને ચેન પડે નહિ. કોઈનું માથું દુઃખે તો કોઈનો પગ દુઃખે તો કેટલાકને તો ચા પીધા વગર પેટ સાફ ન આવે. આવાં અનેક [illegible] કાઢી આ ચાહનું ઝેર વધુને વધુ ફેલાઈ ગયું છે. કચ્છ, ગુજરાત, કાઠિઆવાડ અને કોંકણને ચાહનો ચેપ એટલો બધો લાગ્યો છે કે જમવા વગર ચલાવી લેવાય પણ ચાહના ટાઇમ [illegible] પડે તે ન ચાલે! હવે આનો મજબૂતીથી અટકાવ કરવાની જરૂર છે. [illegible] કરી છે. [illegible] (કચ્છ) [illegible]

ર્યંતા, તેનો તેઓએ સદંતર બહિષ્કાર કરવાનું શુભ પગલું લીધું.
મમાં જે પણ ચા-કૉફી હતી તે સર્વે કઢાવીને ગામને પાદરે લઇ
ઇ પાણીના ખાબોચિયામાં નાખી. અને હવેથી ચા-કૉફી ન
વાની પ્રતિજ્ઞા લઇ જે પહેલ કરી છે, તે માટે તેઓ ધન્યવાદને
ત્ર છે. વળી હાલમાં મુંબઇમાં મહારાષ્ટ્રવાસીઓએ છાશથી પ્રગતિ
ારવાના પ્રયત્નો કરવા એક મંડળી ઉભી કરી છે અને ચાહ
ગેરે પીણું નહિ પીવાના તેના સભ્યો પાસે સોગંદ લેવરાવે છે.
થી મુંબઇમાં અને મુખ્યત્વે દક્ષિણીઓથી વસાયલા ગીરગામના
ત્તામાં છાશ-દૂધની આઠ દશ નવી દુકાનો ચાલુ થઇ ગઇ છે. તેજ
તિ કચ્છ, ગુજરાત અને કાઠીઆવાડના લોકોએ પણ છાશ-દૂધનો
ચાર વધારી ચાહને નાબુદ કરવાનાં તાકીદે મજબૂત પગલાં ભરવાં
આવશ્યક છે. નાનાં મોટા દેશી રાજ્યો આ બાબતમાં તુરત અસર-
ારક પગલાં લઇ શકે તેમ છે. ચાહની દુકાન રાખનાર ઉપર
રવાનો લેવાનું ફરજીઆત ઠરાવી, તેવા પરવાના માટે ઓછામાં
ઓછા માસિક રૂ. ૫૦) નું લવાજમ ઠરાવીને ચાહને પોતાની
દમાંથી સહેલાઇથી દેશપાર કરી શકાશે. અને છાશ-દૂધનાં પીણાંઓને
ઉત્તેજન આપવાના અનુકૂળ નિયમો કરી ગાય-ભેંસોની ઉછેરને આડ-
કતરો ટેકો આપવાનું પુણ્યકારક કાર્ય કરી શકાશે.

(૨૩-૮-'૨૮ ના "પ્રગતિ"માંથી)

૮—ગામઠી વનસ્પતિઓની ચ્હા

તુલસી, કલાર, બીલી, લજામણી અને આંબો, આ પાંચે વસ્તુઓનાં પાન લઇ (એમાં આંબાના પાન કુમળાં લેવાં) છાંયે સૂકવી અધકચરાં કરી રાખવાં. ભૂખને મારનારી અને લોહીને બગાડનારી હાલની ચ્હાને ઠેકાણે આ આરોગ્યદાયક અને વગરખર્ચે તૈયાર થતા ધરાળુ વનસ્પતિઓના ભૂકાને થોડી વાર પાણીમાં ઉકાળવાથી જે ચ્હા તૈયાર થાય છે તે ભૂખ લગાડે છે, વાયુ હરાવે છે, લોહી સુધારે છે અને એકંદરે વાયુ, પિત્ત, કફ, એમાંની કોઇ પણ પ્રકૃતિવાળાને માફક આવે છે.

જેઓ ગરમાગરમ પીણાની કુટેવ નજ છોડી શકતા હોય તેમને માટેજ ઉપલી ઘરાળુ ચ્હાની સૂચના છે; નહિ તો માણસને માટે ઓછું પણ ગરમાગરમ પાણી પીવું એ આંતરડાને શોષીને નિર્બળ બનાવનારૂં છે. પથારીમાંથી ઉઠવા પછી થોડા કોગળા કરીને કોઠામાંનું રાતનું બગડેલું અને તે નહિ તો છેવટે તાજું પાણી પણ એક પ્યાલો રોજ પીવા ઠરાવ્યાં જે ઉત્તમ લાભ થાય છે, તેના અસાધારણ ફાયદાઓ તો આ બાબતની અજમાવશ એક મહિનો ચ્હા અને બીજું ગરમાગરમ પાણી છોડીને કરી જોવાય ત્યારેજ સમજાય તેમ છે

१—तुळसीना गुण अने उपयोग

દેવાર્ચનમાં તુલસીની યોજના કરવામાં આવી છે. ચોમાસામાં જ્યારે મેલેરિયાનો ઉપદ્રવ હોય છે, ત્યારે તુલસી-પીપળાનું પૂજન કરવાનું મન લેવાનો આજ ઉદ્દેશ છે.

તુલસીનાં મૂળ, પાન, માંજર વગેરે અનેક રોગ ઉપર ઉપયોગી થાય છે. જેમકે:—

તુલસીનાં પાંચથી દશ પાન પલાળી, ચોળી તેનો રસ જરા સાકર સાથે હમેશાં પાવાથી નાનાં બચ્ચાંઓના સાંધા મજબૂત થઇ જલદી ચાલવા શીખે છે.

તુલસીના મૂળની છાલનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ અર્ધાથી એક રતી મધ અગર ધાવણ સાથે આપવાથી બાળકના પેટનો ભાર મટે છે.

તુલસીનાં પાન અને માંજર ઉકાળી ગોળ સાથે પાવાથી બાળકની સસણી મટે છે.

તુલસી તથા આદુનો રસ સહેજ ગરમ કરી થોડા મધ સાથે હમેશાં પાવાથી આફરો, ચુંક, બંધકોષ, કૃમી, અજીર્ણ, ઉલટી, હેડકી, ખાંસી, સળેખમ, તાવ વગેરે મટી દુર્બળ માંદાં બાળકો ખૂબ તંદુરસ્ત અને મજબૂત થશે.

દેશ, ઋતુ, વય અને દર્દના પ્રમાણમાં તુલસીનો રસ તોલો પા થી એક, મરીના બે ચાર દાણા તથા સાકર સાથે થોડા દહાડા લેવાથી જીર્ણજ્વર, ખાંસી તથા છાતીનો દુખાવો મટે છે. તથા તુલસીના એકઆનીભારથી અરધા તોલા રસમાં એક વાલથી બે-આનીભાર એલચીનું ચૂર્ણ તથા એક વાલથી પા તોલો સાકરનો ભૂકો નાખી પાવાથી સખત ઉલટી પણ દબાય છે. અને તુલસીનો રસ તોલો પા થી એકમાં બે ચાર દાણા તીખાંનું ચૂર્ણ મેળવી પાવાથી વિષમજ્વર, મેલેરિયા અને ટાઢિયો તાવ મટે છે. ગરમ પાણી સાથે તે રસ સેવવાથી એકાંતરિયો તાવ મટે છે.

તુલસીનાં પાન, મરી અને સિંધાલુણ ચાવવાથી તેમજ તુલસી-નો રસ શરીર પર લગાડવાથી શીળસ મટી જાય છે.

તુલસી અને આદુનો રસ મધ સાથે પાવાથી તાવ તથા ફેફસાંનું અને નાકનું મોટું સળેખમ જશે.

તુલસીના પાન, કાળા મરી, અજમો, લવણ, સિંધાલુણ બધાં સરખે વજને અને કપૂર ઉંચી જાતનું એક ત્રીજા વાલ એક એ બધાંને સાથે વાટી ઉમર અને દર્દના પ્રમાણમા આપવાથી ઝાડા અને કૉલેરામા નાગો ફાયદો બતાવે છ

તુલસીનો રસ શરીર પર ચોળાવાથી મચ્છર કરડતા નથી.

એક વર્ષસુધી તુલસીનો રસ હમેશા સેવાથી કોઢ, રક્તવિકાર, ક્ષયરોગ તથા ભયકર રક્તકોઢ મટે છે.

તુલસીના રસમાં લિંબુ નીચોવી પીવાથી મૂત્રકૃચ્છ્ર-પેશાબનાં દર્દો મટે છે.

તુલસી અને લિંબુનો રસ મેળવી લગાડવાથી માથાનો સોડો, માથાની ઉંદરી, દાદર, વગેરે મટે છે. તુલસીનાં માંજર છાંયે સૂકાવી તેનું ચૂર્ણ એકેકઆનીભાર મધ સાથે સવારમાં લેવાથી આધાશીશી, શિરોવેદના, સળેખમ તથા માથાનો દુઃખાવો શાંત થાય છે.

તુલસીનો રસ, આદુનો રસ અને બંનેથી બમણો લિંબુનો રસ લઇ તેમાં સાકર નાખીને પીવાથી પિત્તપ્રકોપ, કપાળે પિત્ત ચઢવું તથા પિત્તની ઉલટીમાં ફાયદો થાય છે.

તુલસીનાં લીલાં માંજર સહિત તેનાં પાનનો રસ કાઢી બે-ચાર ટીપાં કાનમાં નાખવાથી કાનની અંદરનો સોજો કમી કરી રસી નીકળતી બંધ કરે છે.

તુલસીના રસમાં એકાદ રતી કપૂર મેળવી તેમાં રૂનું પૂમડું પલાળી દાંતમાં કે દાઢમાં જ્યાં દુખાવો થતો હોય ત્યાં રાખવાથી દુખાવો બંધ થાય છે.

કાળી તુલસીનાં પાન ચાવી તે રસ તરત ત્રણ ચાર ટીપાં આંખમાં નાખવાથી રતાંધળાપણું દૂર થાય છે.

તુલસીનાં પાન સુંઘવાથી, ચોપડવાથી તથા ખાવાથી વાયુ અને કફથી થયેલા ઉન્માદમાં અત્યંત લાભ થાય છે.

તુલસીનાં પાન ચવડાવવાથી જીભ અને હોઠનાં ચાંદાં મટી જાય છે, મોઢાની બદબો જતી રહે છે, અવાળાં અને દાંત મજબૂત થાય છે અને દાંતનાં દરદો નાબુદ થઇ કંઠ શુદ્ધ થાય છે.

તુલસીનાં પાન વાટીને પીવાથી પાચનશકિત વધે છે, વાયુ શુદ્ધ થાય છે તથા શુદ્ધ ઓડકાર આવે છે.

તુલસીનાં પાનનું ચૂર્ણ ભભરાવવાથી ઘામાં પડેલા કીડા મરી જાય છે.

તુલસીનાં પાન અને કાળાં મરીની ગોળી આપવાથી કૉલેરામાં ઉલટી અને ઝાડા બંધ થાય છે.

સળેખમ, ખાંસી તથા છાતીનાં દરદોમાં—કાળી તુલસીની ચ્હા બહુ ગુણકારી છે.

તુલસીનાં પાન, કાળાં મરી તથા સાકર સાથે ખવડાવવાથી અને તેનો રસ શરીર ઉપર લગાડવાથી પ્લેગમાં બહુ લાભ થાય છે.

તેનાં પાન વાટીને ચોપડવાથી કોઈ પણ ભાગમાં સોજો હોય તે મટે છે અને શાંતિ થાય છે.

કાળાં મરી વાટીને તુલસીના પાનના રસમાં ભીંજવી છાંયડે મૂકી રાખવાં. સૂકાઇ જાય ત્યારે ફરી તુલસીના રસમાં ભીંજવવાં. આ રીતે સાત વાર ભીંજવીને છાંયડે સૂકવવાં. પછી ચણા જેવડી

ગોળીઓ કરી એક શીશીમાં ભરવી જેને તાવ આવતો હોય, તેણે તાવ આવવા પહેલાં ત્રણ કલાક અગાઉથી કલાકે કલાકે એક એક ગોળી ગરમ પાણી સાથે ગળવાથી સર્વ પ્રકારનો તાવ જશે.

તુલસીના પાન છાંયડે સૂકવીને રાખી મૂકવાં. માથામાં પીડા થાય ત્યારે તેનો નાસ લેવાથી તે પીડા જરૂર દૂર થાય છે.

જેને પેશાબ પહેલાં અથવા પછી ધાતુ જતી હોય અથવા સ્વપ્નમાં ધાતુ જતી હોય તેણે તુલસીનાં પાનનો રસ અને સફેદ એલચીનો રસ ૭ માસા સાત દિવસ પીવાથી જરૂર આરામ થશે.

તુલસીના રસમાં સુંઠ ઘસી જરા ગરમ કરી કપાળે ચોપડી, સાથે એ ટીપાં સુંઘવાથી પરસેવો વળી ટાઢિયો તાવ ઉતરી જશે તથા મેં મટશે.

તુલસીના પાનનો રસ તથા મધ અરધો અરધો તોલો લઇ એમાં મરીનો ભૂકો નાખી પીવાથી વિષમજ્વર અટકી જાય છે.

ફુદીનો તથા તુલસીનો કવાથ પીવાથી રોજીઓ તાવ મટે છે.

કાળાં મરીની ઉપલી છાલ કાઢી નાખી તુલસીનાં પાંદડાંના રસમાં મેળવી ગોળી બનાવવી. તેને મધમાં ઘસી સાંજે અંજન કરવાથી બે દિવસમાં રતાંધળાપણું જતું રહેશે.

તુલસીના પાનનું ચૂર્ણ કે રસ અને સાબરસિંગની ભસ્મ રતી એકથી એક વાલ સુધી મધ સાથે આપવાથી પડખાંનું શૂળ તથા છાતીનાં અને ક્ષયનાં દરદોમાં સારો ફાયદો બતાવે છે.

સાપ કરડે તે પર તુલસીનો રસ તોલા એમાં કાળાં મરી દાણા દશનું ચૂર્ણ નાખી દર પાથી અર્ધો કલાકે પાવું, તેમજ કરડેલી જગ્યાએ છેકો મૂકી લોહી કાઢી નાખ્યા બાદ તુલસીનાં પાન તથા મૂળ વાટીને તેનો જાડો લેપ કરવો. ઝેર ચૂસીને એ લેપ કાળો પડતાં લેપ બીજો બદલવો.

તંદુરસ્ત માણસ પણ તુલસીનાં દશ વીસ પાનનું હમેશાં સેવન કરે તો કાયમને માટે શુદ્ધ લોહી પેદા થઇ ઉત્તમ તંદુરસ્તી ભોગવવા સાથે કોઇ દિવસ વાયુનાં અને કફના દરદ થતાં નથી.

તુલસીનો ચા—તુલસી, આંબો, જાંબુ, બીલી, બીજોરું, આસોપાલવ, એ દરેક ઝાડનાં સાધારણ કૂણાં પાતરાં લાવી વજનમાં સમાન ભાગે લઇ છાંયે સૂકાવી ડબો ભરી રાખવો. આ તુલસીનો ચા ઉકાળી એમ ને એમ અગર સાકર દૂધ નાખીને માફક પડે તેવી રીતે હમેશાં પીવાથી વાત, પિત્ત, કફ ત્રણે દોષોને શાંત કરે છે, દીપન છે, પાચન છે, રુચિ ઉપજાવે છે, ઝાડો મટે છે, હૃદયને હિતકારી છે, પેશાબ સાફ લાવે છે, પ્રદર મટાડે છે, લોહી સુધારે છે અને ઉધરસ પણ મટાડે છે.

પૌષ્ટિક પાક—તુલસી તોલા દશ, ચોપચીની તોલા બે, એખરો

તોલા બે, પીપરીમૂળ તોલો એક, નાગકેસર તોલા બે, આસન તોલા બે, એ બધી વસ્તુને ખાંડી કપડછાણ ચૂર્ણ કરી જૂનું મધ તોલા વીસ સાથે મેળવી એક દિવસ રાખ્યા બાદ સાકર તોલા પચાસની ચાસણી કરી તેમાં ઉપરની વસ્તુ નાખી તેમાં કેસર, એલચી અને જાવંત્રીનું એકેક તોલો ચૂર્ણ ઉપરથી નાખી મેળવી અવલેહના રૂપમાં એક બરણી ભરી રાખી હમેશાં સવારે તોલા એકથી બે ખાઇ, ઉપર સાકર નાખી ગરમ કરેલું ગાયનું દૂધ પાચન થઇ શકે તેટલું પીવાથી ધાતુક્ષીણતા મટી કાંઈ દોષ હશે તોપણ સુધારી કૌવત આપશે. આ પાક ચોમાસા તેમજ શિયાળામાં ખાઇ શકાશે.

આ સિવાય તાવ અને આંચકીનાં દરદો ઉપર અપાતી અન્ય દવાઓ સાથે પણ તુલસીના રસની અનુપાનતરીકે યોજના થાય છે.

તુલસી ચેપી રોગોનો નાશક, કૃમિઘ્ન અને મેલેરિયા તાવનો નાશ કરવાના ગુણોવાળી છે, એવું તો આજકાલના અનેક મોટા મોટા ડૉકટરોએ અમેરિકા અને વિલાયતની પરિષદોમાં સ્વીકાર્યું છે. જે વાત આપણા ઋષિઓ હજારો વર્ષ પહેલાંથી કહેતા આવ્યા છે, તે જાણવાનું પાશ્ચાત્ય ડૉકટરોએ હમણાંજ શરૂ કર્યું છે. ભારતવાસીઓનું સ્વાસ્થ્ય દિનપ્રતિદિન બગડતું ચાલે છે તેનું કારણ એજ છે કે, જ્યાં પહેલાં પ્રત્યેક હિંદુને ઘેર તુલસીવન શોભતાં હતાં, ત્યાં આજે પ્રત્યેક મહોલ્લામાં તુલસીના પાંચ દશ છોડ પણ દેખાતા નથી!

આવા પ્રકારના અનેક ગુણોવાળી તુલસીના છોડ–ક્યારાઓ ગૃહે ગૃહે અવશ્ય હોવા જોઇએ.

ડોસીમા પ્રસાદ સાથે તુલસીપત્ર શામાટે આપે છે? તેનો અર્થ હવે સૌ કોઇ સમજશે.

१०–नवुं जगत

ગરીબી એ કેવો ગુન્હો! નિર્ધનતા એ કેવું કલંક! કોઇ ગરીબ ચોરી કરે અને તેને માટે જેલ તૈયાર છે; કોઇ નિર્ધન ધનને અર્થે ખૂન કરે અને એ ખુનીને માટે ફાંસીનો માંચડો ઉભો છે; પણ શ્રીમંત! કોઇ શ્રીમંત ચોરી કરે, લૂટો ચલાવે અને દુનિયા તેની ચાતુરીની સ્તુતિઓ ગાવા માંડે–તે લક્ષ્મીને અર્થે તેના સ્વદેશમાં અને વિદેશમાં માનવીના હત્યાકાંડો રચે અને એ હત્યારો સ્વદેશ-સેવકનું સુનામ પામે! એવી ચોરીઓ, એવી લૂટો અને એવી હત્યાઓથી દોલતમંદ બને, એટલે તેને ઉમરાવપદે ચઢાવવામાં આવે; અને જગત તેને ઝૂકી ઝૂકીને સલામો કરે! ઓ જગત! તારો કેટલો અધઃપાત થયો છે!

પણ હા, આ જૂની દુનિયાના ખંડેર ઉપરજ નવું જગત રચાશે–અને જરૂર રચાશે. કોઇ જાદુગર એક રાતમાંજ મહેલાતો ઉભી કરી દે; તેમ આજની પવિત્ર ગરીબીના ઉદરમાંથીજ નવી દુનિયા અવતરશે–અને થોડા કાળમાંજ અવતરશે. તે નવા જગતમાં સત્યનાં અજવાળાં ચોમેર રેલાઈ રહ્યાં હશે; પ્રેમની મધુરતા સર્વત્ર મઘમઘી રહી હશે; તે દુનિયામાં સર્વની સેવા–પૂજા થાશે; સર્વ સમાન મનાશે અને સન્માનના અધિકારી ગણાશે.

આજે પૃથ્વી તેની પ્રથાઓ અને તેના શિષ્ટાચારોના કાદવમાં અટવાઈ રહી છે; આજે ધરતી ઉપર સત્તાલોભ અને ધનતૃષ્ણાની જ્વાળાઓ સળગી રહી છે; આજે એ યુદ્ધનો સેતાન માનવીઓના અંતરમંદિરમાંથી પ્રભુને પદભ્રષ્ટ કરી રહ્યો છે; આજે શ્રીમંતોની લાલસાતૃપ્તિને અર્થે ગરીબોની જીંદગીની કુરબાનીઓ ખોલાઇ રહી છે અને આજે જગત કદરૂપા દાનવ જેવું બની ગયું છે! પણ નવો પ્રકાશ અને નવી દૃષ્ટિ નવો આદર્શ અને નવી આશા એ બધાં બંધનોને તોડી નાખશે, એ બધાં કદરૂપતાને હરી લેશે; અને આ જૂની કાયામાં નવા પ્રાણ પૂરશે. શુદ્ધ પામેલ આ જગતમાં પ્રકાશમય, પ્રેમમય અને સુંદર [illegible] [illegible] સ્વર્ગ [illegible]. સ્વર્ગના [illegible] [illegible] [illegible] ઉપકારની [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] સ્વર્ગના [illegible] [illegible] અને [illegible] [illegible] અહીં [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

૧૧—તમાકુ વિષે નામાંકિત ડૉક્ટરો શું કહે છે?

ડૉ૦ પ્રાઉટ—તમાકુ પીવાથી માણસો નબળા પડે છે, લોહીમાંથી લાલાશ ઘટી પીળાશ આવે છે. છીંકણીથી અજીર્ણ, કલેજાં તથા જઠરનાં દરદો ઇ૦ થાય છે અને એથી મૃત્યુ થયેલા દાખલા મોજુદ છે.

ડૉ૦ ટેલર—૧૮૭૭ માં એક માણસે લાકડાની એક ચલમ સાફ કરી પોતાના છોકરાને રમવા આપી. છોકરાએ તેનો ઉપયોગ સાબુના પરપોટા ઉડાડવામાં કર્યો, તેથી તમાકુનું ઝેર મોં દ્વારા તે છોકરાના શરીરમાં દાખલ થયું. આ અસરથી છોકરો બેશુદ્ધ થઇ મરી ગયો.

ડૉ૦ ટ્વીચેલ—તમાકુથી ફેફસાં, હૃદય અને જઠરના સ્નાયુ નરમ પડી જાય છે. કોઈ કોઈ વખતે હૃદય ઓચિંતુ બંધ થઇ મરણ પણ થાય છે.

ડૉ૦ કલન—ઘડપણ આવ્યા પહેલાં તમાકુથી સ્મરણશક્તિ નાશ પામેલી, મૂર્ખતા આવેલી અને જ્ઞાનતંતુઓની હારમાળા બગડી ગયેલી; એવા ઘણા દાખલા મારા અનુભવમાં આવ્યા છે.

ડૉ૦ ઑલકોટ—તમાકુથી શરીરને બીજાં જે નુકસાનો થાય છે, તેના કરતાં સ્મરણશક્તિને વધુ નુકસાન થાય છે એ વાત નક્કી છે.

ડૉ૦ એલીન્સન—ફ્રાન્સદેશમાં ખાસ જોવામાં આવ્યું છે કે, જેમ જેમ તમાકુનો ઉપયોગ વધારે થતો જાય છે, તેમ તેમ ગાંડાં થઇ જતાં માણસોની સંખ્યા પણ વધતી જાય છે.

ગવર્નર સલીવાન—"તમાકુ મને જડ અને સુસ્ત કર્યા વિના, મારી નિત્યની ચંચળતામાં ખલેલ કર્યા વિના અને મારી માનસિક શક્તિ નબળી પાડ્યા વિના કદી રહી નથી."

ફ્રાન્સની શાળાઓમાં તમાકુના ઉપયોગની અટકાયત છે; તેમજ યુનાઇટેડ સ્ટેટસમાં લશ્કરી શાળામાં બીડી પીવાની સખ્ત મનાઇ છે.

તમાકુ વિષેના આ સર્વ અભિપ્રાયો વિદ્વાન અને નામાંકિત ડૉક્ટરોના છે; માટે તેનો ઉપયોગ કરનારાઓએ તેમના વિચાર ધ્યાનમાં લઇ તેનો જલદીથી નિષેધ કરવો એજ લાભકારી છે.

એક વિદ્વાન એમ. ડી ડૉક્ટરે બીડી પીનારા તથા નહિ પીનારાનાં ફેફસાં તપાસ્યાં. પરિણામે જણાયું કે, બીડી પીનારા લગભગ અર્ધાનાં ફેફસાંમાં ઉપદ્રવ જણાયો અને નહિ પીનારામાં માત્ર સેંકડે સત્તાવીસ માણસોના ફેફસાંમાં ઉપદ્રવ જણાયો. આ ઉપદ્રવને લીધે "ક્ષય"ના જંતુઓ તરતજ ઘર ઘાલી જાય છે અને નબળાં ફેફસાંવાળા ઉપર હલ્લો કરે છે તેથીજ બીડી પીનારાઓને ક્ષય સાધારણ રીતે વધારે થાય છે. બીડી પીનારાઓ અને તમાકુના ગુલામો આ વિચારશે. કાંઇ ધડો લેશે કે પછી પોતાનો હક્ક માગ્યાજ કરશે?

૧૨–તંબાકુના કડવા અનુભવ

મિ૦ એસ. મ. ઓપેન્હેમ જે ફિઝિકલ કલ્ચરના વિષયમાં સ્પેશિયાલીસ્ટ ગણાય છે, તેણે તંબાકુથી થતા નુકસાનના અનેક દાખલાઓ જે તેની નજર આગળથી પસાર થયા છે તે–રજુ કર્યા કે આપણા દેશી જુવાનીઆઓ મારે પરે એવા જેવા હોવાથી તેમાંના બે ત્રણ આજે જાહેરમાં મુકવાની લાલચ દૂર કરી શકતો નથી. હું તેનાજ શબ્દોમાં જણાવવાનું વાજબી ધારૂં છું:–

"એક જુવાન કારકુન ફિઝિકલ કલ્ચરના શિક્ષણ માટે મારી પાસે આવ્યો. તેની છાતીમાં એક વરસ કરતાં વધુ મુદતથી દુઃખાવો રહ્યા કરતો હતો. તે સાથે તે ખાંસીથી પણ વધુ અને વધુ પીડાતો જતો હતો, જેથી તેના મનમાં ક્ષયના હુમલાનો મોટો ભય પેસી ગયો હતો. તે બે વરસથી સીગારેટ પીતો હતો. તેના દુઃખનું કારણ સીગારેટ પીવાનો મને પાકો શક હતો. મેં તેને સીગારેટ છોડી દેવાની તાકીદ કરી. ફિઝિકલ કલ્ચરના શિક્ષણના પહેલા માસ દરમિયાન તેને પોતાની તબિયતમાં કાંઇક સુધારો થતો લાગ્યો; પણ છ અઠવાડીઆં થતાં તેણે પોતાને છાતીના દુઃખાવા અને ખાંસીના દરદથી સમૂળગો મુક્ત થયેલો જોયો. એ વખત દરમિયાન તેણે કારકુની નોકરી છોડી બહારના કામકાજની નોકરી હાથ કરી હતી. તે 'ફિઝિકલ કલ્ચર'ના શિક્ષણની મજબૂત તારીફ કરતો હતો; પણ તે સમજ્યો નહિ કે, બહાર ફરવાની નોકરીથી કે શારીરિક કસરતના શિક્ષણથી તેનું દરદ નાબુદ થયું હતું. કેટલાક મહીના સુધી તેની સાથે મારો મેળાપ થઇ શક્યો નહિ. એક દિવસે તે ઓચિંતો મને મળ્યો અને પોતાની આગલી નોકરી પર પાછો જવાથી તેનું દરદ પાછું ઉઝરી આવશે કે નહિ તે માટે મને પુછવા લાગ્યો. મેં તેને સલાહ આપી કે, જો સીગારેટ પીવાની છોડી દેશે તો ગમે તેવી નોકરીથી તેનું અસલ દરદ પાછું ઉઝરી શકશે નહિ. હું ખરો પડ્યો. કેટલાક વધુ મહીનાઓએ મજબૂતપણે સાબીત કર્યું કે, તેની છાતીનો દુઃખાવો અને ખાંસી સીગારેટનીજ મેહેરબાની હતી.

બીજો દાખલો—હું એક કસરતબાજને ઓળખું છું જેનો ધંધો સરકસમાં બાઇસિકલ ઉપર અદ્દ્ભુત કાર્ય દેખાડવાનો હતો. એ કસરત 'સાઇકલ–વ્હલ'ના નામથી જાણીતી હોઇ તેનો હેતુ સાઇકલને એકદમ ચક્કાવો આપવાનો છે. આ કસરત ઘણીજ જોખમભરેલી ગણાય છે અને તે માટે હડાપણ અને મજ્જાતંતુના બળની ઘણી જરૂર છે આ ધંધો તેણે પોતાની ચાળીસ વરસની વયે છોડી દીધો. કેમકે તેને લાગ્યું કે, આવી મોટી ઉંમરે આ કસરત કરતા

[illegible] ઘણો અને તે બીકણ બનતો જતો હતો. મેં [illegible] સીગારેટ છોડી દેવાની સલાહ આપી. આ સલાહ [illegible] તેણે કદી નહિ ધારેલું એવું પરિણામ આવ્યું. તેણે પોતાની [illegible] તંદુરસ્તી અને તનની શક્તિ એટલી બધી મેળવી કે તે [illegible] નોકરીમાં પાછો દાખલ થયો અને [illegible] ઘણાં વર્ષોસુધી પોતાનો ધંધો ચાલુ રાખ્યો.

[illegible] જોગ છે. કોલોરાડો ખાતે રહેતી [illegible] ની ખાસ ભલામણથી મારી સલાહ લેવા [illegible] મારી પાસે મોકલનારનો હેતુ એ હતો [illegible] હૃદયના દરદમાં થોડોઘણો સુધારો થાય [illegible] કે, તેણીને હાર્ટનું દરદ છે, એમ [illegible] તેણીએ મને સમજાવ્યું કે, તે પોતાની [illegible] નથી, કેમકે તેનાં આંખની આજુબાજુ કાળ- [illegible] છે. મેં તેણીની તપાસ [illegible] પોતાની [illegible] [illegible] દૂર કરવાને [illegible] [illegible] સીગારેટ [illegible]

[illegible]

૧૩–તમાકુથી થતા ગેરફાયદા

તમાકુનો પ્રચાર દુનિયાના સઘળા દેશોમાં જોવામાં આવે છે. દુનિયાની વાત બાજુ ઉપર રાખીને આપણા ગુજરાતનીજ વાત લઇએ તો સઘળી જ્ઞાતિમાં કોઇ પીનાર તો કોઇ સુંઘનાર તો કોઇ ખાનાર એમ ગુજરાતના લગભગ દરેક ઘરમાં તમાકુનો ઉપયોગ માલુમ પડશે. તેનાથી ફાયદો અગર ગેરફાયદો શું છે તેનો પૂરેપુરો વિચાર સોમાંથી એક માણસ ભાગ્યેજ કરતો જણાશે. તેના વાવેતરથી શરૂ કરીએ. ગુજરાતની તેમાં ખાસ કરીને ચરોતરની સો વીઘા જમીનમાંની દશ વીઘાં જમીનમાં તમાકુનું વાવેતર થતું હશે. આટલીજ જમીનમાં બીજી કોઇ ખોરાકની ચીજ પેદા કરવામાં આવે તો દુકાળના વરસમાં સરકારની દયાની જરૂર ભાગ્યેજ જોવામાં આવે.

તમાકુ પેદા થયા પછી તેના ઉપયોગમાં તેનો મુખ્ય ઉપયોગ પીવાનો છે. જેટલી કિંમતની તમાકુ હોય છે તેનાથી અર્ધી કિંમતની તેને સળગાવનાર દીવાસળીની જરૂર પડે છે, તેનો પણ વાચકવર્ગ વિચાર કરશે. દીવાસળીનાં કેટલાં કારખાનાં હિંદુસ્તાનમાં છે તેનો હિસાબ સ્વદેશાભિમાની વર્ગનેજ ખબર હશે. દીવાસળીને માટે કેટલું દ્રવ્ય પરદેશ ખાતે જતું હશે તે સુજ્ઞ વાચકવર્ગના ખ્યાલમાં હશે. ઉપરની વાતને વિસારી આગથી કેટલા અકસ્માત થાય છે તેનો ખ્યાલ કરીએ. આગથી લાખો રૂપિયાનો માલ તેમજ જાનનાં જોખમ થતાં હશે. દરેક સો અકસ્માતમાં બીડી અથવા હુકો પીનારની બેદરકારીથી એક અકસ્માત થવાનો ખરેખરો સંભવ છે. અને થતા પણ હશે એમ મારૂં માનવું છે. અને આથી દ્રવ્યની હાનિ બાજુપર મુકીને કેટલા જીવનો ભોગ અપાતો હશે તેનો વિચાર ગુજરાતનો વૈષ્ણવ વર્ગ કરીને તમાકુથી દૂર રહેશે. આ વિષય લંબાવવાથી વાચકવર્ગને દુઃખ થશે. તેથી "વૈદ્યકલ્પતરૂ"ના નિયમાનુસાર શારીરિક ફાયદા-ગેરફાયદા તરફ જવું એ વધારે ઉચિત છે. તમાકુ સંબંધી આ પત્રમાં વખતોવખત ચર્ચા ચલાવવામાં આવી છે તોપણ એક વાર ફરીથી મારા તમાકુના શોખીન સજ્જન આ વાત ઉપર ધ્યાન દેશે એવી આશા છે.

શરીરને સૌથી મોટી જરૂર સ્વચ્છ હવાની છે, એ વાત કોઇ વાચક બંધુથી અજાણી નથી જે ઋષિમુનિઓ માત્ર હવાને માટે જંગલમાં નિવાસ કરી રહેતા, તેમની સંતાન હઉ ધુમાડાના ગોટામાં મસ્ત રહે છે તે કેટલી પડતી દશામાં આપણ આવી પડ્યા છીએ તે જણાવી આપે છે.

તમાકુની ધૂણી પહેલા મોમાં જાય છે અને ત્યાં શી અસર કરે

ઘણી સારી રીતે કરવાનું ના પાડે છે. પાચનક્રિયા મંદ પડે છે અને મગજ ઘણી શિથિલ શક્તિ ધરાવે છે. કોઈ વખત હૃદયના દર્દીઓ તમાકુ પીતાં એકદમ હૃદયની ક્રિયા બંધ થવાથી મરણ પામે છે.

વાચક! ઉપરનો વિષય ખરો અથવા ખોટો સમજવો તે તમારી મરજીની વાત છે; પણ એટલું તો દરેકે કબૂલ રાખવું પડશે કે, તમાકુ એક જાતનું શરીરને નુકસાન કરનાર ખરાબ વ્યસન છે.

મારા પરદેશના વસનાર મિત્રોનું એવું માનવું છે કે, તમાકુ પીવાથી શરીરને પરદેશનું પાણી લાગતું નથી; પણ આ વિચાર પણ ભૂલભરેલો છે.

કારણકે તમાકુમાં કોઈ પણ જાતનો શરીરમાં લાગુ પડેલા રોગને મટાડવાનો તેમજ અટકાવવાનો ગુણ જોવામાં આવતો નથી.

લોકમાન્યતા એવી પણ છે કે, હુક્કાના પાણીમાં ઝેરી જંતુઓ મારવાનો ગુણ રહેલો છે. આ વાત પણ માનવાલાયક નથી; કારણકે હુક્કાનું ગંદુ દુર્ગંધ પાણી જો થોડા દિવસ એક જગ્યામાં રાખી મૂકવામાં આવશે તો તેજ પાણીમા નાના નાના સૂક્ષ્મ જીવો પેદા થવાનો સંભવ છે.

તમાકુનો ઉપયોગ (ખાસ કરીને છીંકણીનો) બહારના તાજા જખમ ઉપર કરવામાં આવે છે. આનો અનુભવ જે વૈદ્યશાસ્ત્રીઓએ સારી રીતે કરેલો હોય તેઓ વાચકવર્ગને આ પત્રથી જણાવી ઉપકારી કરશે.

તમાકુનાં લીલાં પાન જો ગરમ કરીને કોઈ સોજાવાળા ભાગ ઉપર બાંધવામાં આવે તો તેનાથી જ્ઞાનતંતુઓના છેડા બહેર મારી જાય છે અને સોજાની પીડા કમી થાય છે.

ઉપરના એક બે બાહ્ય ઉપચારો સિવાય તમાકુ ખાવા અથવા સુંઘવાથી કોઈ પણ જાતનો ફાયદો જોવામાં આવતો નથી.

તમાકુનો ઉપયોગ તેના ગુણદોષથી નહિ પણ દેખાદેખી અનુકરણથી વધારે થવા પામ્યો છે. હાલ આ દુર્ગુણ નાના નાનાં ૭ કે સાત વરસનાં બાળકોમા પણ ફેલાવો પામ્યો છે. બાળકોમાં દેખાદેખી અનુકરણ કરવાનો ખાસ ગુણ છે. તેઓ પોતાના માબાપનું ત્યારપછી પોતાના સોબતીઓનું અને શિક્ષકોનું અનુકરણ સારી રીતે કરે છે. ભલા માબાપો! જો તમે તમારી પ્રજાને શરીરે આરોગ્ય જોવાને ચાહતા હો તો તમે પોતે આવા વીર્યને હરણ કરનાર વ્યસનથી દૂર રહી તમારા પુત્રોને તમારો દાખલો આપો. બાળકો તમાકુનું વ્યસન શીખ્યા પછી ટૂંકાજ મુદતમા ચોરીની વિદ્યા પણ શીખે છે હિંદના સ્વદેશાભિમાની પુત્રો! પરદેશી ચીજનો બૉયકોટ કરતા પહેલા આવી સ્વદેશી ચીજનો બૉયકોટ કરતા શીખવાનું વધારે અગત્યનું છે.

તમાકુ ખાવાથી પણ આવાજ ગંભીર પરિણામો નીપજે છે.

શરૂઆતમાં મોંમાં છાલાં પડે છે અને ત્યાર પછી જો તમાકુ ખાવાની ટેવ જારી રહે છે તો તેમાંથી જીભ અને ગાલ ઉપર કેન્સર નામનું એક મહાભયંકર દરદ થાય છે. આ રોગ કોઇ પણ ઉપચારથી સુધરતો નથી.

તમાકુ ખાનારના દાંત પણ જલદી હાલી જઇ પડી જવા પામે છે.

તમાકુના વ્યસનવાળા વખતોવખત એમ ફરિયાદ કરે છે કે, તેઓ વ્યસનથી દૂર રહેવા પ્રયત્ન કરે છે, પણ તેઓથી તે બની શકતું નથી. ફરિયાદ તદ્દન ગેરવાજબી છે. તમાકુમાં એવો કોઈ ગુણ નથી કે જેથી ભૂખ અથવા તરસ ન લાગે. માત્ર તેઓ પોતાના મનને કબજામાં રાખી શકતા નથી.

જે કમનસીબ પુરુષોએ થોડો વખત જેલની યાત્રા કરી છે તેઓ સારી રીતે જાણે છે કે, તમાકુ છોડવામાં કોઇ પણ જાતની અડચણ પડતી નથી. તમાકુને બદલે તેટલીજ કિંમતની ઇલાયચી, વરિયાળી અથવા દ્રાક્ષ જેવા કોઇ પદાર્થનું સેવન કરવામાં આવે તો તેનાથી કેટલો ફાયદો થાય!

લોકો એમ પણ કહે છે કે, કામ કરતાં કરતાં તમાકુથી બે ઘડી આરામ મળે છે. કેટલી આશ્ચર્યની વાત છે કે ઝાડની શીતળ છાંયામાં બેસવા કરતાં, દેવતા સળગાવવાથી તથા તેના ગરમ ધૂમાડાથી માણસને વધારે આરામ મળે છે!

("વૈદ્યકલ્પતરુ" ના એક અંકમાં લખનારઃ—જી. વી. પી.
સબ એસિસ્ટન્ટ્ સર્જન)

१४—चा, वीडी, तमाकु

આ વિષે આ માસિકમાં તેમજ બીજાં પત્રોમાં અને ભાષણ-
દ્વારા ઘણું કહેવામાં આવ્યું છે; છતાં પણ ચાથી થતું નુકસાન
અટકાવવાનું જોઈએ તેવું પરિણામ આવ્યું નથી. ચાથી ઘણી રીતે
નુકસાન છે એમ ઘણી રીતે સમજાયું છે, છતાં તેને છોડવાનું બની
શક્યું નથી. આ આપણા મનોબળની જ ખામી છે. ચા કેવી
રીતે નુકસાનકારક છે તે ઘણી વાર સમજાવવામાં આવ્યું છે. હવે
તો આપણા ભલાની ખાતર છોડવામાં આવે તો સારું. ચા કેવા
પ્રકારે નુકસાન કરી રહી છે તે એક વાર અત્રે જણાવવામાં આવે છે.

જે દેશમાં ચાના છોડ રોપવામાં કામે લાગતા આપણા હિંદી
ભાઈઓને વેઠવું પડતું દુઃખ અને તેથી થતો રક્તપાત જાણીને
દુઃખ થાય તે ખાતર એવી ચાને છોડવાની જરૂર છે.

આપણા દેશમાં કેટલીક ચા હલકી જાતની આવે છે અને તે
આપણા ભાઈઓ વાપરે છે. આ ચાને સદંતર છોડી દેવાની જરૂર છે.

ગરેલા ચાબાને સડતું અટકાવવા માટે ચાની ઝીણી ભૂકીમાં
રાખવામાં આવતું હતું. હાથમાંથી નીકળતો મેલ ચામાં દાખલ
થતો. વેપારના લોભની ખાતર આ ભૂકી આપણા હિંદમાં મોકલી
હતી. આ ચા આપણા ભાઈઓને લાગી કંઈક લાભના મોડી અને
ખાવણી પડી. હાલ આ જાતની ચા આવે છે કે નહિ તે જણાવવામાં
નથી. આવતી હોય તો આ ચા છોડવાની જરૂર છે.

ચામાં ટેનીન અને થીના નામનાં ઝેરી તત્ત્વો જોવામાં
આવે છે. ચાનો રંગ વધુ વધારવાને માટે કેટલીક હોટેલોમાં
[illegible] ના ટીપાં ચાના પાણીમાં ઉકાળવામાં આવે છે,
અને તેથી એવી હોટેલોની આ ચા ઉત્તમ સ્વાદ છે ઉત્તમ
ગણી આ આવતી હશે, પણ પછી જાણે તો ઉપરાંત. મિશ્રણ-
વાળી આવે છે.

અહીં [illegible] કે કેમ [illegible] આજે [illegible]
[illegible] નુકસાન છે [illegible]
[illegible] જરૂર છે. [illegible]
[illegible]

ટલે તેની સાથે નાનામાં નાનાં કુમળાં બાળકોને દૂધ છોડીને ચા
ા શીખવે છે. બાળકો ઉપર આપણા સમાજનો આધાર છે.
મને શરૂઆતથી દૂધને બદલે ચાના પ્યાલા પીતાં શીખવી દેવામાં
ાવે છે અને રાજી થઈએ છીએ કે જુઓ, મારો બચુડો ચા પીએ
. માતાપિતાએ આથી રાજી થવાનું નથી. આ ચા બાળકોને
ર સમાન છે. ચાથી શરીરનાં ગાત્રો શિથિલ થઈ બાળકો હાડ-
પિંજર જેવાં, લોહી વગરનાં, કસ વગરનાં થાય છે.

શરીરને ઠીક ન હોય, પેટમાં બાદી, શરદી કે માથું દુઃખતું
હોય તો ચા ન પીતાં સુંઠ, મરી, ફુદીનો કે એવીજ બીજી ચીજો
ને ઉકાળીને દૂધ નાખીને પીવું ઉત્તમ છે. ચા તરીકે કોઈ જાતના
પીણાની જરૂર નથી. પણ હાલના જમાનામાં મંદ પાચનશક્તિ
વાળા, કબજીઆતવાળા અને મંદ શક્તિવાળાને જરા ટેકાની જરૂર
હોય ત્યારે તુલસી, મરી, એલચી કે એવીજ બીજી વસ્તુને ઉકાળી
દૂધ લઘુ નાખીને આ જાતનો ઉકાળો પીવો સારો છે. દૂધ પચતું ન
હોય તો આવી રીતની ચા ઉકાળી પી શકાય. કોઈ પણ ચીજને
ઉકાળીને, તેમાં ખાંડ અને દૂધ નાખી પીવામાં આવે તેને ચા તરીકે
ઓળખવામાં આવે છે. ચાની અંદર વ્યસનવાળું તત્ત્વ તો નજ
હોવું જોઈએ. અમોને ચા વગર નહિજ ચાલે, વખત થાય એટલે
ચાનું ગરમ પાણી જોઈએ એવી ટેવ નજ હોવી જોઈએ.

ઘણા વખત ઉપર ચાનો બહિષ્કાર કરવામાં આવ્યો હતો.
અસહકારના જમાનામાં ચા ઘણાંઓએ છોડી દીધી હતી, પણ ફરી
વાતાવરણ ફરતાં ચાનો પવન વધી ગયો. ચાથી આર્થિક રીતે
નુકસાન છે. દાક્ષનાં ચાલતાં, મોં સ્વાદે, મહેમાનોની મીજબાનીમાં
અને દરેક રીતે ચાનો ઉપયોગ કરીને ખર્ચમાં ઉતરવું પડે છે.
ચામાં ખાંડ, દૂધ, ચા, બળતણ અને સાથે પાન, બીડી, સોપારી
નાં ખર્ચો થાય છે. એકત્ર રીતે ચાનું ખર્ચાળ વાતાવરણ છે અને
તે હવે બંધ કરવાની જરૂર છે. હાલમાં ચાના બહિષ્કારની ક્રિયા
ધણા મોટી છે. ગામડાંઓમાં તદ્દન છોડાવા માંડયો છે. નાનાં મોટાં
શહેરોમાં ચાના બહિષ્કાર થતા જાય છે. કાઠિયાવાડમાં કુંડલા
ગામમાં તો ન્યાતિ સમસ્તે ચા મુકાવી છે. ચા પીવો નહિ અને
પાવો નહિ અને ચા વેચવા નહિ, આવા બંધનો થયા છે. બંધન
તોડે તેને માટે ન્યાત દંડ કરે. આથી ઘરમાંથી, હોટેલોમાંથી ચાનો
નાશ કરવામાં આવ્યા છે. આમ કર્યા વગર આ ચેપી ચા નીક-
ળશે નહિ, માટે આ જાતનું અનુકરણ કરવાની જરૂર છે.

ચા હોટેલોમાં, સ્ટેશને સ્ટેશને મળે અને પીવાય છે અને તેવા
પ્યાલામાં અપાય અને તે પ્યાલાને બરોબર ધોવામાં ન આવે અને
ફરી તેજ પ્યાલામાં બીજાને અપાય છે. આવી રીતે ચા-પાણી

[illegible] નુકસાન કરનાર છે, [illegible]
પણ [illegible] જરૂર નુકસાન કરનાર છે. [illegible]
[illegible] આ પીણાં [illegible] અને [illegible]
[illegible] જરૂર લાગે છે. આ [illegible] પણ આ બજારનાં પીણાંઓ
[illegible] જરૂર છે. આ પીણાંઓ કૃત્રિમ જુસ્સો લાવનાર છે
અને પરિણામે નુકસાન કરનાર છે; માટે આ પીનારા ભાઈઓને
અમારી સૂચના છે કે, તમે તજી દઈને તમારાં શરીરને સુધારો.
[illegible] આ [illegible], તેઓ પીણાંઓને છોડવાને વિનવશો તો
આમ કરતાં આ [illegible] છૂટી જશે. સાથે સાથે જણાવી દેવાની
જરૂર છે કે, જેમ આ નુકસાન કરનાર છે તેમ કૉફીથી પણ નુક-
સાન થાય છે. ચાહને પણ ખાસ નુકસાન કરનાર છે. હાલમાં
કૉફીમાં બીજી ચીજોની ભેળવણી કરીને વેચવામાં આવે છે. ચા-
કૉફી બંને માદક વસ્તુઓ છે, માટે તે બંનેને છોડવાની જરૂર છે.

("વનકલ્પતરુ"ના એક અંકમાં લખનાર:—શ્રી. ર. જ. વૈદ્ય)

૧૫–ધૂમ્રપાન કરવાના ફાયદા!

ડૉકટરો, રસાયણશાસ્ત્રીઓ વગેરે બધા એકમત છે કે, તમાકુ માણસને ઝેરસમાન છે. એ એક ઝેરજ છે. બીડી–તમાકુ પીનારા, સુંઘનારા તેમજ ચાવનારાની જાણ માટે આ નીચેની વિગતો આપી છે. કેમકે જગતનાં અર્ધાઅર્ધ મનુષ્ય એમાં ફસેલાં છે.

તમાકુની અંદર એક તેલી ચીજ છે, જેમાં મુખ્યત્વે તમાકુની ગંધ રહેલી છે. એ ચીજનું નામ 'નીકોટીન' છે. તે તમાકુમાં સેંકડે ૧ થી ૮ ટકા હોય છે. જેમ તમાકુ જલદ તેમ આ નીકોટીન તેમાં વધુ હોય છે. એમ કહેવાય છે કે, એક રતલ સારી તમાકુમાંથી જેટલું નીકોટીન નીકળે તેટલું નીકોટીન માત્ર ત્રણ મિનિટમાં ૨૫૦૦ કૂતરાંને મારી નાખવા માટે પૂરતું છે. આવું ઝેરી આ નીકોટીન છે. જયારે એ નીકોટીન શરીરમાં જાય છે ત્યારે અંદરની શ્વાસનળીને ફરતી ઝીણી ચામડીને અનહદ નુકસાન કરે છે અને અનેક જાતનાં દર્દો ઉત્પન્ન કરે છે.

આ નીકોટીનને પણ ભુલાવે એવું બીજું ઝેર તમાકુમાં 'કોલોડાઇન' કરીને છે. આ કોલોડાઇનને લીધે પણ તમાકુમાં ગંધ આવે છે. આ કોલોડાઈનના એક ટીપાનો વીસમો ભાગ, જેવી રીતે વીજળીના આંચકાથી માણસ તરતજ મરી જાય, તેવી રીતે દેડકાને મારી નાખે છે.

તમાકુના ધૂમાડામાં પ્રુસીક એસીડ હોય છે; તમાકુના રસિયા

…ો પેટમાં જરા દર્દ પાડે. નાક વાટે કાઢે છે અને તેના ગોટાની
…રે છે કે, તેમને આ પ્રુસીક એસીડ કાતીલમાં કાતીલ ઝેર છે, તેની
…ખબર નહિ હોય. આ પ્રુસીક એસીડ શરીરમાં જવાથી માથું દુઃખે
…ને ચકરી આવે છે. બીડી નહિ પીનારાને બીડી પીતાં જે
[illegible] અનુભવ થાય છે તે આને લીધે થાય છે.

તમાકુમાં તે સિવાય 'ફરફરોલ' રહેલું છે. દારૂ તે કરતાં પણ વધારે નુકસાનકર્તા છે. એક સીગારેટમાંથી, પાંચ રૂપીઆભાર વ્હીસ્કી-દારૂના જેટલું ફરફરોલ નીકળે છે.

વળી તમાકુના ધુમાડામાં કાર્બોનીક એસીડ ગેસ પણ હોય છે. આ ગેસ ઘણોજ નુકસાનકર્તા છે તે જાણીતી વાત છે. આ હવા ફેફસાંમાં જવા આવવાથી ફેફસાંને નમાલાં કરી નાખે છે અને આ કારણેજ બીડી પીનારા ક્ષયરોગના ભોગ તરતજ થઈ પડે છે.

ઉપલી હકીકત જાણ્યા પછી કયો સમજુ માણસ તમાકુની પડખે ચઢશે ! વ્યસનના ગુલામ તો કદાચ એની ટેવ ન પણ છોડે; પણ નવું વ્યસન વહોરનાર તો આ વાંચ્યા પછી જરૂર તે ટેવથી દૂર રહેશે.

અમેરિકામાં તો સીગારેટને કાઠડીના ખીલા કહેવામાં આવે છે અને તે ખરીજ વાત છે. અમેરિકામાં એવી કેટલીએ પેઢીઓ છે કે જે બીડી પીનારાને નોકર નથી રાખતી. હિંદીઓ પણ આ ધોરણ દાખલ કરે તો શું આ બદી ઓછી ન થાય ? તમાકુ સાથે પણ રાષ્ટ્રીય લડત ચલાવવાની જરૂર છે અને સ્વરાજ મળ્યા પછી તો તમાકુ દેશપાર થશે તેમાં શંકાજ નથી. ('હિંદુસ્થાન' ઉપરથી)

ઘણી વાર કહેવામાં આવે છે કે, જો તંબાકુ આટલી બધી ઝેરી છે તો તેનો ઉપયોગ કરનારા માણસો મરી કેમ જતા નથી ? જવાબ એ છે કે, શરીરમાં તે પરિસ્થિતિને અનુકૂળ થવાનો સ્વભાવ હોવાથી તે ભયંકર ઝેરથી પણ ટેવાઈ જાય છે. વળી તંબાકુનો ઉપયોગ થોડા પ્રમાણમાં કરવામાં આવે છે આથી તેનો પ્રકાર થતાં અમુક સમય જરૂર લાગે છે પરંતુ તેનો ઉપયોગ કરનારાઓ તેના ઝેરથી બીમારીઓ કરતા તો પહેલાજ સ્મશાનને માર્ગે પડે મૃત્યુ પામે છે.

१६–दांत विषे एक अद्‌भुत वात

અમેરિકાના એક ડૉકટરે અનુભવ કર્યો છે કે, જો માણસના
દાંત ખુબ સ્વચ્છ રહે તો તેને કોઇ પણ પ્રકારનો રોગ થતો નથી.
એજ પ્રમાણે જો એક રોગીના દાંત કોઇ પણ પ્રકારે ખૂબ ચોખ્ખા
કરવામાં આવે તો તેના બધા રોગ દાંત સ્વચ્છ કરવાથીજ નાબુદ
થઇ જશે, અને તે રોગી સાજો થઇ જશે. આ વિચારો માત્ર
પુસ્તકમાંનાજ નથી, પરંતુ ડૉકટર સાહેબે તેજ પ્રમાણે ફ્રાન્સના
ઘાયલ સૈનિકોની ચિકિત્સા પણ કરી છે. તેઓ દરદીઓના દાંત ખુબ
સાફ કરે છે અને ભાગ્યા તૂટયા દાંતમાં પણ સુધારો કરી દે છે.
આશ્ચર્યની વાત તો એ છે કે, બીજા ડૉકટરોના હાથ નીચેના દર્દીઓ
કરતાં આ ડૉકટર સાહેબના દર્દીઓ ૯–૧૦ દિવસ પહેલાં સાજા
બની જાય છે. ડૉકટર સાહેબે પોતાની અનુભવેલી વિદ્યાને પ્રત્યક્ષ
સિદ્ધ કરીને લોકોને દર્શાવી આપ્યું છે કે, એ કેવળ કપોલકલ્પના નથી,
પરંતુ યથાર્થ અને સત્ય વાત છે. ડૉકટર સાહેબની એ વિધે યુરોપમાં
ઘણીજ પ્રશંસા થઈ છે અને લોકો હવે તેમની ચિકિત્સા પસંદ કરે છે.

ઉપરોકત શોધખોળ ઉપર શાળાઓના વિદ્યાર્થીઓ તથા સૌ
કોઇએ ધ્યાન આપવું જોઇએ. ઘણા ખરા તો દાતણ કરવુંજ બીન
જરૂરી માને છે; અને જો કરે છે તો સહેજસાજ દાંતે ઘસીને ફેંકી દે
છે. ખરી રીતે તો લીમડા કે બાવળના દાતણને ચાવી તેના કૂચાથી
દાંતને ખૂબ ઘસીને સાફ કરવા જોઇએ.

१७–'सेकेरीन' देशनिकाल

સાકરથી ૫૫૦ ગણી ગળી 'સેકરીન'ને બધા ઓળખે છે. આ
કોલતારની બનાવટ છે, લાંબો વખત તે વાપરવામાં આવે તો ઝેરી
ગણાય છે. સાકરને બદલે ઘણાં માણસો આ ચીજનો ઉપયોગ કરે
છે. બેલ્જીઅમ સરકારે આ ચીજ મંગાવવાની, વાપરવાની, બહાર
ચલાવવાની કે રાખવાની પણ મનાઇ કરેલ છે. જે જે ચીજોની
બનાવટમાં 'સેકરીન' વાપરવામાં આવેલ હોય તેને પણ આ કાયદો
લાગુ પાડયો છે. ખોરાકની ચીજમાંથી તો 'સેકરીન'ને દેશનિકાલ
કરવાની ખરેખર જરૂર છે. લેમોનેડ અને શરબતોમાં એ બહુ વપરાય
છે; હોટેલની ચહામાં પણ વપરાય છે, છતાં પ્રજા સમજતી નથી
અને સરકાર કશું કરતી નથી.

१८–परदेशी खांड एटले भ्रष्टतानो भंडार!

૧. એનસાઇક્લોપીડીઆ બ્રિટાનિકા જેવો વજનદાર અને ઘણાં વર્ષોની શોધખોળને અંતે તૈયાર થયેલો મહાન ગ્રંથ કે જેને આધારે સરકાર ફેંસલો આપે છે તેને ૬૬૭ મે પાને લખેલ છે કેઃ–"ખાંડ સાફ કરતી વખતે તેમાં દરેક જનાવરનું લોહી તથા હાડકાંના કોલસાનો ચૂરો નાખવામાં આવે છે."

૨. ડીક્ષનેરી ઑફ આર્ટસ–૬ ઠ્ઠી આવૃત્તિ લંડન, પાને ૮૨૯ મે લખ્યું છે કેઃ–"ગાંગડા બનાવતી વખતે ૫૪ મણ ખાંડમાં ૨૭ મણ હાડકાંના કોલસાનો ભૂકો નાખવામાં આવે છે; અને ખાંડ સાફ કરવાનાં કારખાનાં જે ગામમાં છે ત્યાં તો એ વસ્તુ બારોબાર નાખવામાં આવે છે."

૩. સ્વામી ભાસ્કરાનંદ લખે છે કેઃ–"જ્યારે હું વિલાયત ગયો ત્યારે મેં કેટલાંક ખાંડનાં કારખાનાં જોયાં. તેમાં પહેલે ભાળે ચરનાંજ મને ઉલટી થશે એમ લાગ્યું. હું નહોતો જાણતો કે આવી અપવિત્ર ચીજોથી ખાંડ બને છે; પણ નજરે જોતાં સખેદ આશ્ચર્ય થાય છે કે, જે ચીજને અડવાથી પણ મહાન પાપ લાગે તે ચીજ હિંદુઓથી ખવાયજ કેમ?"

૪. ભારતમિત્ર તા૦ ૨૮–૧૦–૧૯૦૫ ના અંકમાં જણાવે છે કેઃ–"સારી ખાંડ બનાવવા માટે જેમ આ દેશમાં દૂધ વપરાય છે, તેમ ત્યાં જનાવરોના લોહીથી ખાંડની અંદરનો મેલ કાપવામાં આવે છે. કારણ કે કસાઇખાનામાં દૂધ કરતાં લોહી સસ્તુ મળે છે. મિ૦ હેરીશ કહે છે કે, ખાંડ સુવરના લોહીથી સાફ થાય છે. એ. જે. ટેલર સી. ઇ. સાહેબના બનાવેલા "સ્યુગર મશીનરી" નામના ગ્રંથમાં લખ્યું છે કે, ઇગ્લાંડ વગેરે દેશોમા ખાંડ સાફ કરવામા પાણી અને ગાયોનું લોહી મેળવે છે. ભાઇઓ! હિંદુને ગાય અને મુસલમાનને સુવરનું લોહી શું ખાવાલાયક છે?"

૫. મુંબઈ, જ્ઞાનસાગર સમાચાર તા૦ ૧૫-૧૨–૧૯૦૫ માં લખે છે કેઃ–"પરદેશી ખાંડસાકર નાના પ્રકારના રોગથી ભરેલા સર્વ પ્રકારના જીવોના હાડકાં, બળદ અને સુવરના લોહી તથા મનુષ્યના મૂત્રથી સાફ થાય છે. જેના પવનથી પણ ડરીએ તેવા કોઢ વગેરે રોગવાળા લોકોનું પણ મૂત્ર! અરેરે! આ હિંદુમુસલમાનને ખાવા-લાયક છે?"

૬. સ્વદેશાભિમાનિ દર્પણઃ–"પરદેશી ખાંડ અપવિત્ર છે એટલુંજ નહિ પણ તેમા નાના પ્રાણી–કીડી, મંકોડી વગેરેના આંતરડા, માંસ, હાડપિંજર અને શરીરની અંદરના રેસા હોય છે. મોરસ ખાંડ તો બીટ, ખાજર, તાડી વગેરેમાથી બનાવવામા આવે છે અને તેમા પણ

१९–मृत्युलोकनुं अमृत–छाश

મળાવરોધ–કબજીઆત થવાથી શરીરમાંથી કચરો બહાર નીકળી જવાને બદલે અંદર ને અંદર સંઘરાઈ રહે છે; અને પછી દર· વખત તેના થોડા થોડા કણ લોહી સાથે મળી જઈને રક્તવાહિની નાડીઓમાં જરાઈ બેસે છે, તેથી રક્તવાહિની નાડીઓ રૂંધે છે અને અક્કડ–જડ થઈ જાય છે. એટલે લોહીના ફરવામાં વિઘ્ન આવવાથી શરીરના જુદા જુદા અવયવોને યોગ્ય પ્રમાણમાં લોહી મળતું નથી; તેથી શરીર વૃદ્ધ જેવું દેખાવા લાગે છે અને તેથીજ મગજ, નેત્ર, હૃદય, ઉદર (આમાશય, પક્વાશય), જનનેંદ્રિય વગેરે અવયવો વ્યાધિ· ગ્રસ્ત તથા શિથિલ રહે છે. જો ઉત્તેજક (માદક–તામસી) પીણાં હૉટેલોમાં કે રખડપટ્ટુ લોકો પાસેથી અઢારે વર્ણના એઠા ઉચ્છિષ્ટ રકાબીપ્યાલા દ્વારા પીવામાં આવ્યાં હોય, તો પીનારાઓ ઉપદંશ, પ્રમેહ આદિ ચેપી વ્યાધિઓના ભોગ પણ થઈ શકે છે. એકની એક લોટાની બાટલી હૈ, ભંગી કે મુસલમાને મોઢામાં ખોસેલી તે બાટલીનો સુધરેલો બ્રાહ્મણ વગરસંકોચે પી શકે છે. તેમાં હવે ચેપી વ્યાધિને ઉત્પન્ન થવા માટે અવરોધ શું રહ્યો? દેશી અને પરદેશી વૈદ્યો કહે છે કે, જમ્યા પછી ગાયના દૂધની સ્વચ્છ મોળી છાશ પીવામાં આવે તો તેથી બહુ ફાયદા થાય છે. રક્તવાહિનીમાં સંચિત થયેલો જડ પદાર્થ–કણ પીગળી જાય છે અને તેનો કોઈ પણ અવ- યવમાં સંચય થતો નથી; તેથી લોહી ફરવામાં સારી મદદ મળે છે, એટલે શરીર હૃષ્ટપુષ્ટ થઈ નાની વયમાં વૃદ્ધાવસ્થા પ્રાપ્ત થતી નથી. છાશમાં જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત કરવાનો ગુણ હોવાથી વિકારી પદાર્થ ઉપજતો નથી અને કોઈ કારણવશાત્ થયો તો છાશનો મળશોધક (દસ્ત સાફ લાવવાનો) ગુણ તે વિકૃત પદાર્થને બહાર ધકેલી કાઢે છે; એટલે લોહી, માંસ, મેદ, મજ્જા, વીર્ય આદિમાં કોઈ પણ વ્યાધિનો ઉદ્ભવ થવાનો બહુ થોડો સંભવ રહે છે.

અમુક અમુક વ્યાધિવાળાને શાસ્ત્રકારો છાશનોજ ખોરાક લેવાની ભલામણ કરે છે. એકલી છાશ ઉપર ૧૫-૨૦ દિવસ કાઢેલા માણસો મેં પણ જોયેલા છે. દરેક વ્યાધિવાળાને તથા નીરોગીને દરેક ઋતુમાં દરેક પ્રકૃતિવાળાને દરેક સ્થળમાં દરેક વખતે છાશને પથ્ય ગણેલ છે. અનુભવ પણ એ વાતને પુષ્ટિ આપે છે. ખોરાકમાં અથવા ખોરાક તરીકે છાશનો ઘણો ઉપયોગ થાય છે, તે સિવાય વૈદક- શાસ્ત્રમાં છાશથી અમુક અમુક વ્યાધિઓ પણ જુદા જુદા અનુ- પાનથી મટી શકે છે, એમ વર્ણવ્યું છે.

એ છાશનું ગામઠીઉં વેદું પણ બધુર જેવું છે. લખે છે કે,

સડેલું લોહી તથા રોગિષ્ટ જનાવરોનાં હાડકાંનું મિશ્રણ હોય છે."

૭. હિંદી બંગવાસી, કલકત્તાઃ—તા. ૩૦-૩-૧૯૦૮ના અંકમાં લખે છે કેઃ—"હિંદુસ્તાનમાંથીજ દર વર્ષે ૨૮ લાખ મણ જનાવરોનાં હાડકાં ખાંડ વગેરે ખાવાના પદાર્થો બનાવવા માટે પરદેશ જાય છે. સ્વદેશી ખાંડ કદાચ પરદેશી ખાંડથી સહેજ મોંઘી મળે તોપણ તેનાથી પવિત્રતા જળવાઈ રહે છે. વળી તે ખાંડ પરદેશી કરતાં ગળપણમાં પણ વધારે હોય છે. માટે સ્વદેશી ખાંડજ વાપરવી. કદાચ સ્વદેશી ખાંડ વાપરવાની શક્તિ ન હોય તો ગોળ વાપરવો; પરંતુ પરદેશી ખાંડ તો નજ વાપરવી.

૮. મિ૦ ફીનલે નામના ગૃહસ્થ જણાવે છે કેઃ-વિલાયતી ખાંડ જે હિંદમાં ફેલાઇ છે તે દેખાવમાં સફેદ અને કિંમતમાં સસ્તી પડે છે; પણ તેનાથી ઘણા રોગો હિંદુસ્તાનમાં પેદા થઇ ચૂકયા છે. તે ખાંડ લોહી અને શક્તિનો નાશ કરે છે. તે ખાંડ દૂધ આદિ જે જે પદાર્થોમાં નાખવામાં આવે છે તેમાં આપણે ઝેરજ નાખીએ છીએ એમ જાણવું. ઇગ્લાંડ તેમજ હિંદુસ્તાનના પ્રખ્યાત વૈદ્યડૉકટરોએ સ્પષ્ટ મત આપેલો છે કે, આ ખાંડ હિંદુમુસલમાનને ધર્મના બાધથી તો ખાવાયોગ્ય નથીજ, પણ તેનાથી પ્લેગ, મહામારી ઇત્યાદિ રોગો થાય છે અને બાળકનું તથા મોટાં માણસનું મરણપ્રમાણ પણ વધે છે. માટે ધર્મને ન માનવો હોય, તો આરોગ્યની દૃષ્ટિથી પણ ખાંડ ખાતા અટકવું જોઇએ. કાચના ગ્લાસમાં ગરમ પાણી ભરી તેમાં એ ખાંડ કે સાકર નાખીને ઓગાળતી વખતે સૂક્ષ્મદર્શક યંત્રથી જોશો તો એમાં લોહીનાં રજકણો દેખાશે.

દેશી અને મોરસ ખાંડ જુદા જુદા વાસણમાં મૂકી બન્નેમાં થોડા સલ્ફરિક એસીડ (ગંધકનો તેજાબ) નાખો. તરતજ દેશી ખાંડમાંથી મીઠી માટી જેવી સુવાસ આવશે અને મોરસમાંથી દુર્ગંધ આવશે. જો આ વાત જરા પણ જૂઠી હોત તો લાગવગવાળા ગોરા વેપારીઓએ આ વિગત પ્રગટ કરનારાઓ ઉપર જરૂર દાવો માંડયો હોત. માટે આ બાબત સાચીજ હોવાથી કોઇ પણ હિંદવાસીને પરદેશી ખાંડ ખાવાલાયક નથી. હિંદુઓની પેઠેજ જે ગોરા લોકોએ માંસાહારનો ત્યાગ કર્યો છે અને જેઓ કેવળ વનસ્પતિના આહાર ઉપર રહે છે; તેઓએ પણ એવાં ખાંડસાકર ખાવાં બંધ કર્યાં છે; તો પછી આપણે હિંદુઓથી તો આવી અપવિત્ર ચીજ ખવાયજ કેમ?"

("કચ્છી"માં લખનાર એક પ્રજાજન)

१९–मृत्युलोकनुं अमृत–छाश

મળાવરોધ–કબજીઆત ન થવાથી શરીરમાંથી ઝેરો રીતસર જવાને બદલે અંદર ને અંદર સડ્યા કરે છે; અને પછી ઉત્પન્ન તેના થોડા થોડા અંશ લોહી સાથે ભળી જઈને રક્તવા[illegible] નાડીઓમાં ભરાઈ બેસે છે, તેથી રક્તવાહિની નાડીઓ [illegible] આકડ–જડ થઈ જાય છે. એટલે લોહીના ફરવામાં વિઘ્ન આવ[illegible] શરીરના જુદા જુદા અવયવોને યોગ્ય પ્રમાણમાં લોહી મળતું ન[illegible] તેથી શરીર વૃદ્ધ જેવું દેખાવા લાગે છે અને તેથી જ મગજ, નેત્ર, હૃદય, ઉદર (આમાશય, પક્વાશય, જનનેંદ્રિય વગેરે અવયવો વ્યાધિ[illegible] મરેલ તથા શિથિલ રહે છે. જો ઉત્તમ (માઠા–ગામઠી) પીળું [illegible] દોરેલામાં કે રેખડપટ્ટું બાજો પાસેથી બહારે વર્ણના એવા ઉચ્છિષ્ટ રકાબીઓમાં ફાગ પીવામાં આવ્યાં હોય, તો પીનારાઓ ઉપદંશ, પ્રમેહ આદિ ચેપી વ્યાધિઓના ભોગ પણ થઈ શકે છે. એકની એક સેંકડાની બાટલી હોય, ભંગી કે મુસલમાને મોઢામાં ખોસેલી તે આજનો સુધરેલો બ્રાહ્મણ વગરસંકોચે પી શકે છે. તેમાં હવે ચેપી રોગોને ઉત્પન્ન થવા માટે અવરોધ શું રહ્યો ? દેશી અને પરદેશી વિદ્વાનો કહે છે કે, જમ્યા પછી ગાયના દૂધની સ્વચ્છ મોળી છાશ પીવામાં આવે તો તેથી બહુ ફાયદા થાય છે. રક્તવાહિનીમાં સંચિત થયેલો જડ પદાર્થ–કણ પીગળી જાય છે અને તેનો કોઈ પણ અન્નમાં સંચય થતો નથી; તેથી લોહી ફરવામાં સારી મદદ મળે છે, એટલે શરીર હૃષ્ટપુષ્ટ થઈ નાની વયમાં વૃદ્ધાવસ્થા પ્રાપ્ત થતી નથી. છાશમાં જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત કરવાનો ગુણ હોવાથી વિકારી પદાર્થ ઉત્પન્ન થતો નથી અને કોઈ કારણવશાત્ થયો તો છાશનો મળશોધક (દસ્ત સાફ લાવવાનો) ગુણ તે વિકૃત પદાર્થને બહાર ધકેલી કાઢે છે; એટલે લોહી, માંસ, મેદ, મજ્જા, વીર્ય આદિમાં કોઈ પણ વ્યાધિનો ઉદ્ભવ થવાનો બહુ થોડો સંભવ રહે છે.

અમુક અમુક વ્યાધિવાળાને શાસ્ત્રકારો છાશનો જ ખોરાક લેવાની ભલામણ કરે છે અને [illegible] ઉપર ૧૫ ૨[illegible] દિવસ કાઢેલા માણસો મેં ઘણા જોયેલા છે. દરેક વ્યાધિવાળાને તથા નીરોગીને દરેક ઋતુમાં દરેક [illegible] દરેક સ્થળમાં દરેક વખતે છાશને પથ્ય ગણેલ છે. અનુભવ પણ એ વાતને પુષ્ટિ આપે છે. ખોરાકમાં અથવા ખોરાક તરીકે છાશનો ઉપયોગ [illegible] થાય છે, તે સિવાય વૈદક-શાસ્ત્રમાં છાશથી અમુક અમુક વ્યાધિઓ પણ જુદા જુદા અનુ-પાનથી મટી શકે છે એમ [illegible] છે

એ છાશનું નામ [illegible] પણ [illegible] છે તેમાં કે,

સડેલું લોહી તથા રોગિષ્ટ જનાવરોનાં હાડકાંનું મિશ્રણ હોય છે."

૭. હિંદી બંગવાસી, કલકત્તાઃ–તા. ૩૦–૩–૧૯૦૩ના અંકમાં લખે છે કેઃ–"હિંદુસ્તાનમાંથીજ દર વર્ષે ૨૮ લાખ મણ જનાવરોનાં હાડકાં ખાંડ વગેર ખાવાના પદાર્થો બનાવવા માટે પરદેશ જાય છે. સ્વદેશી ખાંડ કદાચ પરદેશી ખાંડથી સહેજ મોંઘી મળે તોપણ તેનાથી પવિત્રતા જળવાઈ રહે છે. વળી તે ખાંડ પરદેશી કરતાં ગળપણમાં પણ વધારે હોય છે. માટે સ્વદેશી ખાંડજ વાપરવી. કદાચ સ્વદેશી ખાંડ વાપરવાની શક્તિ ન હોય તો ગોળ વાપરવો પરંતુ પરદેશી ખાંડ તો નજ વાપરવી.

૮. મિ૦ ફીનલે નામના ગૃહસ્થ જણાવે છે કેઃ–વિલાયતી ખાંડ જે હિંદમાં ફેલાઇ છે તે દેખાવમાં સફેદ અને કિંમતમાં સસ્તી પડે છે; પણ તેનાથી ઘણા રોગો હિંદુસ્તાનમાં પેદા થઇ ચૂક્યા છે. તે ખાંડ લોહી અને શક્તિનો નાશ કરે છે. તે ખાંડ [illegible] આદિ જે જે પદાર્થોમાં નાખવામાં આવે છે તેમાં આપણે [illegible] નાખીને ખાએ તેમ જાણવું. ઇગ્લાંડ તેમજ હિંદુસ્તાનના પ્રખ્યાત ડાકટરોએ સ્પષ્ટ મત આપેલો છે કે, આ ખાંડ હિંદુમુસલમાનોને ધર્મના [illegible] તો ખાવાયોગ્ય નથીજ, પણ તેનાથી પ્લેગ, મહા-મારી [illegible] રોગો થાય છે અને બાળકનું તથા મોટાં માણસનું [illegible] છે. માટે ધર્મને ન માનતા હોય, તો આ [illegible] દૃષ્ટિએ પણ ખાંડ ખાતાં અટકવું જોઇએ. કાચના ગ્લાસમાં [illegible] નાખીને [illegible] તો એમાં લોહીના [illegible]

[illegible]

૨૦–टर्पेन्टाइन (तरपीटन तेल)ना फायदा

સામાન્ય રીતે તો ટર્પેન્ટાઇન તેલ જેને ગામઠી બોલીમાં "તરપીટન" કહે છે તે રંગવાના, પૉલિશ–ચળકાટ કરવાના વગેરે કેટલાક કામમાં આવે છે; પરંતુ રોજના ઘરગથ્થુ કામમાં પણ તેની ઉપયોગિતા ઓછી નથી. વાસ્તવમાં એ એક ઘણીજ ઉપકારક વસ્તુ છે. દવામાં, મચ્છરોથી બચવા માટે, હવા શુદ્ધ કરવા માટે તથા કપડાં વગેરેની સફાઇમાં તેનો બહુ સારો ઉપયોગ થઇ શકે છે. તેની ઉપયોગિતા વિચારીને તેના ફાયદા તથા તેના ઉપયોગની વિધિ અત્રે રજુ કરીએ છીએ.

દવા તરીકેના ઉપયોગ

૧–પેટમાં દર્દ થતું હોય તો વરિયાળીનો અર્ક એક ચમચો લઇ તેમાં બાળકો માટે એકથી દોઢ ટીપું અને યુવાનને માટે બેથી ચાર ટીપાં આ તેલ પાવાથી પેટનું દર્દ તરતજ મટી જાય છે.

૨–દાઝ્યા ઉપર ટર્પેન્ટાઇનમાં ભીંજવેલું રૂ મૂકવાથી આરામ થાય છે.

૩–કપાયલા ભાગ ઉપર ટર્પેન્ટાઇનની પટ્ટી બાંધવાથી તરતજ આરામ થાય છે.

૪–કોઇ અંગ કપાવાથી લોહી નીકળ્યા કરતું હોય તો ટર્પેન્ટાઇન લગાવવાથી તે બંધ થશે.

૫–ફેટકો લાગ્યા ઉપર અથવા દુખતા ભાગ ઉપર ટર્પેન્ટાઇનનું માલીસ કરવાથી બહુ લાભ થાય છે.

૬–ભમરો, વિંછી વગેરે ઝેરી જંતુઓ ડંખે ત્યારે ટર્પેન્ટાઇન લગાવવાથી જલદી આરામ થાય છે.

૭–ચોમાસામાં થતા ખીલ ઉપર ટર્પેન્ટાઇનની પટ્ટી બાંધવાથી સારો ફાયદો થાય છે.

૮–દાદર ઉપર દિવસમાં બે ત્રણ વાર ટર્પેન્ટાઇન લગાવવાથી થોડા દિવસોમાં આરામ થઇ જાય છે.

૯–ચૂંટ (ખુજલી–ચળુર) ઉપર ટર્પેન્ટાઇન ચોળવાથી ફાયદો થાય છે.

૧૦–પેટ ફૂલે ત્યારે હાથથી ધીમે ધીમે પેટ ઉપર ટર્પેન્ટાઇન ચોળવું. આથી બહુ ફાયદો થશે.

મચ્છરોથી બચવા માટેઃ–સુતી વખતે ટર્પેન્ટાઇનનાં કેટલાક ટીપાં પથારીમાં છાંટવાથી મચ્છર ભાગે છે. આ રીત ન ગમે તો નારિયેળ તેલમાં એક તોલો ટર્પેન્ટાઇન ભેળવી શરીરે ચોળવું.

વાયુશુદ્ધિ માટે–કેફીન, પ્લગ, મોસમી તાવ, ઇન્ફ્લુએન્ઝા વૈ. ૫

૨૨–राइमीठानी महत्ता

(લેખકઃ–શ્રી. મોહનલાલ માણેકલાલ ઝવેરી)

કેટલાક કહે છે કેઃ–"ઘરકી મુરઘી દાલ બરાબર" તેમ ઘણી ચીજો બહુ લાભદાયક હોવા છતાં ઓછી આદરપાત્ર થઈ છે અને તેમાંની એક "નજર ઉતારવાનાં રાઈમીઠાં" પણ છે.

"નજર ઉતારવાનાં રાઈમીઠાં"નું નામ વાંચીને હું નથી ધારતો કે કોઇ પણ વાચક હસ્યા વગર આગળ વધે; પણ ઉપકાર માનો એ જર્મન–અંગ્રેજની મોટીમસ લડાઇનો કે મા–દીકરાની જૂની તકરારો બંધ થઈ અમારા ઘરમાં શાંતિનું સામ્રાજ્ય ફેલાયું.

નજર ઉતારવામાં રાઇ અને મીઠું બે ચીજ વપરાય છે. ભલી દુવાના અદૃશ્ય ગુણો તો શ્રેષ્ઠ કોટીવાળા અને ઉંડા અભ્યાસીઓજ જાણે; પણ મારે તો રાઇમીઠાં અગ્નિમાં નાખવાના ગુણદોષ જોવા છે. લડાઈમાં આ બન્ને ચીજોની ગેસ વપરાઇ છે, એ જાણીને બધાને અજાયબી લાગશે. રાઇની અને મીઠાની ધૂણીનાં સીલીંડરો–લોખંડના નળા ને નળા—ભરી ભરીને જર્મનોએ વાપર્યાં છે અને તે વખતે મને રઘુવંશનો પેલો શ્લોક યાદ આવતો કે—

संमोहनं नाम सखे ममास्त्रं प्रयोग संहारविभक्तमन्त्रम् ।
गांधर्वमात्तस्य यतः प्रयोक्तुर्न चारिहिंसा विजयश्च हस्ते ॥

શત્રુની હિંસા કર્યા વગર તેના પર વિજય મેળવવાનું સંમોહન.અ કાલિદાસે જણાવ્યું છે, ને આ રાઇમીઠાની ધૂમાડી તો નહિ હોય?

રાઇમીઠાની ધૂમાડીના નળા જર્મનોએ અંગ્રેજ વગેરે રાજ્યો પર ફાયર્યા, તે કંઈ નજર ઉતરવા માટે નહિ પણ નજર બાંધવા માટે–તેમને બેહોશ કરવા માટે, અને વધુ પ્રમાણમાં જેને લાગે તેને શારીરિક નુકસાન કરવા માટેજ; પણ આપણને એના નાના પ્રમાણના ગુણોની માહિતી ઘણી ઉપયોગી છે અને તે ડૉક્ટરોએ ભેગી કરી રાખી છે, એટલુંજ નહિ પણ ચિકિત્સામાં એ માહિતીનો ઘણો ઉપયોગ હવે કરવામાં આવે છે

મીઠાના પરબગી આપણા લવણાનંદજી મહારાજ જે મીઠા પાછળ સાધુ બન્યા છે, તેઓએ પણ હજી મીઠાનો આટલો સારો ઉપયોગ બતાવ્યો નથી ! જેટલા ઘેર ઘેર દાસીઓ બનેલ છે!! મીઠું બાળવાથી ક્લોરીન ગેસ છુટી પડી હવામાં મળે છે. એજ હવા શ્વાસમાં લેવાય છે મનુષ્યમાત્રના ગળામાં તોથી વધુ જાતના રોગના જંતુઓ હોય છે એ જાણીતું છે અને હવા ત્યાં થઇનેજ અંદર જાય છે. જો એમાં ક્લોરીનનો અંશ (થોડોજ થોડો) હોય

તો તે ગળામાંના રોગનાં જંતુઓને મારી નાખી આપણને તંદુરસ્ત રહેવામાં મદદ કરે છે. બીડાની ધૂમાડી ઇન્ફ્લ્યુએન્ઝાની તો એક ઉત્તમમાં ઉત્તમ દવા છે અને મુંબઇના એક ઉત્તમોત્તમ રસાયન વિજ્ઞાનશાસ્ત્રી સ્વ. **પ્રૉ. ટી. કે. ગજ્જરે** "ટરકલોરાઇડ"નો [illegible] ઇન્ફ્લ્યુએન્ઝાની રામબાણ દવાતરીકે એક કંપનીને તેનો [illegible] માત્ર નુસખો આપવાના પચાસહજાર રૂપિયા લીધા હતા. [illegible] દરમિયાન પણ જે સોલ્જરોને "ક્લોરીન ગેસ" (બીડાની ધૂમાડી) લાગેલો તેમને ઇન્ફ્લ્યુએન્ઝા થતોજ નહિ!! આ તકે મને પચાસેક વર્ષ પરની એક વાત યાદ આવે છે, તે પણ આની પુષ્ટિમાં ઉપયોગી છે. મુંબઇમાં શ્રી ગોપાળદાસ તેજપાલ હાઇસ્કૂલથી કાલબાદેવી તરફ જતા અંતરમાં એક દવાખાનું **ડૉ. જગમોહનદાસ છબીલદાસ મર્ચન્ટનું** હતું. અમારા એક સંબંધીને પ્લેગ થયો ત્યારે તેમની દવા કરવા માટેલી

તેમણે અમને એક ધૂપ ચાલુ રાખવાનું કહ્યું હતું; તેમાં [illegible] ન [illegible] તે નીચે પ્રમાણેની ચીજો હતી:—

[illegible] ૧ શેર, નવસાર ૨ શેર, સાધારણ ગોળ ૩ શેર, [illegible] પર મુકી તવો સગડી પર [illegible] કરીને હવા શુદ્ધ થાય. આ [illegible] રાખ રહી જાય તેને પાણી [illegible]

[illegible] આરામ થયો હતો. [illegible]

[illegible]

દેવતા પર નાખો કે ક્લોરીન મળે. મુંબઈ જેવા શહેરના ર વર્કસ અને નાહવાના પાણીનાં તળાવોમાં સફાઈ માટે તે રાય છે. એથી શુદ્ધ પાણી પીવા મળી શકે. જો કે એનાથી રતી પાણીના ચાક ઉતારવાના અને રોગપ્રતિબંધક ગુણો હણાઈ મ છે, પણ ક્લોરીનથી પાણીમાંનાં રોગજંતુ નષ્ટ થાય છે.

ઇ૦ સ૦ ૧૯૧૭માં ફ્રાન્સમાં ખૂબ ઇન્ફ્લુએન્ઝા ચાલતો તો. લશ્કરની છાવણીમાં પણ એણે ત્રાસ વર્તાવ્યો હતો. બીજી રફ લગભગ ઘણા સોલ્જરો ક્લોરીન ગેસથી મરણ પામ્યા હતા; ણ અહીં જે ગેસ લાગેલા સોલ્જરો બચી ગયેલા આવ્યા તેમાંના કને ઇન્ફ્લુએન્ઝા લાગુજ પડયો નહિ!! આજ પ્રમાણે ગેસ ક્લોરીન) લાગેલાઓને કદી બ્રોંકાઇટીસ (ઉધરસ) અને ન્યુમોનિયા ણ થતો નહિ; તેમજ શ્વાસમાર્ગના કોઇ રોગ થતા નહિ. આ બનાવનું કારણ તપાસતાં લડાઇ ખાતાના ડૉક્ટરોને જણાયું કે, એ ા હવામાં સહેજ ક્લોરીન મળેલું હોવાને લીધેજ હતું, એમાં શક નહિ.

હાલમાંજ લશ્કરમાં શરદીનો રોગ ચાલ્યો હતો અને તેમાં ઉધરસ લાગુ પડતી. ડૉક્ટરોએ આ જાણતાંજ લશ્કરની નજર-ાકમીઠાં-ઉતારવાનું નક્કી કર્યું! તેમણે એક ઓરડો તૈયાર કર્યો અને પચાસ પચાસ જણને તેમા બેસાડી મીઠાની ધુમાડી-ક્લોરીન ગેસ-છોડવા માંડી અને બધાને શ્વાસ ચલાવવા હુકમ કર્યો. ચોવીસ કલાકમા તો બધાંની શરદી અને ઉધરસ મટી ગયાં!! હવે તો એ સિદ્ધાંત થઇ ગયો છે કે, ક્લોરીન-મીઠાની ધુમાડી અને બીજી રાઇ વગેરેની ધૂણી એવી રોગોના જંતુઓને નષ્ટ કરે છે અને વધતા અટકાવે છે; માટે તેજ વાપરવી. રાઇની ધૂણી ક્ષયરોગના નાશનું કારણ થશે, એમ ખાત્રી થવા માંડી છે. ૧૯૧૭મા ઇપ્રીસમા જર્મનો-એ પહેલવહેલી રાઇની ધૂણી વાપરી હતી. આ ધૂણી અપાયલા વિભાગોમાં જેટલા ક્ષયના દરદી દર હજારે હતા તે કરતા બહાર ના લશ્કરમાં ૧૯૧૮ મા દોઢ દરદી દર હજારે હતા. અને ૧૯૧૯ માં રાઇની ધૂણી ખાધેલા સોલ્જરો કરતા બહારનામા ક્ષય બેવડો હતો; એટલે કે ક્ષયરોગ રાઇની ધૂણી લીધેલાને થતો નહિ અને હોય તો ઘટતો જતો હતો.

લડાઇની છેવટે મિત્રરાજ્યોના રણસગ્રામ પરના લશ્કરીઓમા ક્ષય વધતો જતો જોઇતો હતો; કેમકે ખાવા-પીવા અને સુવાની કાયમ હાડમારી હતી અને હવા લાગતી. છતા ક્ષય ઘટયો!

પાછળથી પ્રયોગો કરતા જણાયું હતું કે રાઇની ધૂણીના એક દાના ઇન્જેક્શનથી ક્ષય થતો અટકે છે, તેમજ વધતો પણ અટકે છે.

લડાઇની બીજી ક્લોરીઆક્ટ વગેરે ગેસો અને તેના ફાયદાઓ આપણે અહીં કહ્યું કારણ વગરનું નથી તેમાં તેનું વર્ણન અહીં

નકામું છે; પણ આટલાજ વર્ણન પરથી ડોશીમાનાં રાઈમીઠાં ઉતારી બળવાના વહેમનું મૂળ સમજી શકાશે.

અમેરિકામાં વૉશિંગ્ટનના નેશનલ કેપીટોલમાં સીનેટર્સની શરદી મટાડવા માટે કેમીકલ વેલ્ફેર સર્વિસની દેખરેખ નીચે એક ઓરડો ક્લોરીન આપવા માટે રાખ્યો છે. અહીં શરદી લાગેલા સીનેટરોને એક કલાકસુધી ક્લોરીનવાળી હવામાં બેસાડવામાં આવે છે અને તેટલામાં તેઓ સંપૂર્ણ તંદુરસ્ત થઇ જાય છે; પણ કવચિત્ બબ્બે દિવસને અંતરે ત્રણ વાર ક્લોરીન ગેસ લેવી પડે છે, જેથી ઉધરસ અને શરદી બંને મટી જાય છે. લડાઇ ન થઇ હોત તો શ્વાસનળીના આ બધા રોગો માટે રાઈમીઠાની ધૂણી (ક્લોરીન એન્ડ મસ્ટર્ડ ગેસીસ) એટલી ઉપયોગી છે, એ કેમ જણાત? શરદી, ન્યુમોનિયા, ડીફથેરિયા (ગળસુણી), ઉધરસ આદિનાં જંતુઓ **જીલેટીન પર** ઉછેરીને તેઓને સહેજ ક્લોરીન મેળવેલી હવામાં રાખવામાં આવ્યાં હતાં અને નાનાં જંતુઓને જરાએ હરકત ન કરે એટલા પ્રમાણમાં ક્લોરીન ગેસ મેળવેલી હવામાં એક કલાક રાખવાથી એ બધાં જંતુઓ સદંતર નષ્ટ થયાં હતાં.

કેમીકલ વેલ્ફર સોસાઈટીએ લડાઇ ખાતાના ડૉકટરો સાથે મળીને ગેસોના સાધારણ રોગોમાં લાભ લેવા માટેના પ્રયોગો શરૂ કર્યા. એક એર–ટાઇટ ઓરડો બાંધી તેમાં ગેસો દ્વારા પાંચથી ૭ માણસોનો ઇલાજ કરવાનું ચાલુ કર્યું. શરદી, સળેખમ, નાકમાંનો સોજો, ઉધરસ, ઘોડા ઉધરસ અને ઇન્ફલ્યુએન્ઝા વગેરેના દરદીઓને એથી આરામ થવા માંડયો.

ઘણાખરા દરદીઓને એક વાર ગેસ આપવાથીજ ફાયદો થઈ જતો. કેટલાકને એકથી વધારે વાર પણ ' "ધૂણાવવા" પડતા, પણ સેંકડે પંચાણું–ખાસ કરી શરદીના તો સોએ સો દરદી સુધરીજ જતા. કોઇકજ એવા હઠીલા નીકળતા જે ગેસથી સુધરતા જણાતા ન હતા.

પણ એ અગવડ પણ અનુભવાઇ છે કે, ઓરડા બાંધવાનું કંઇ બધે પરવડે નહિ. બીજી કોઇ રીત જોઇએ. તેથી કેમીકલ વેલ્ફર સર્વિસે નાનું સરખું યંત્ર બનાવ્યું છે, જે ડૉકટર પોતાના દરદી માટે ગમે ત્યાં પણ વાપરી શકે. આ યંત્રમાંથી મરજી માફક હવા અને ગેસની મેળવણી છોડાય છે અને હવે વૉશિંગ્ટનના કેપીટોલમાં સીનેટરો માટે એ યંત્રજ વપરાય છે. ક્લોરીનની ટયુબમાંથી મીઠાના પાણીમાં થઇને ક્લોરીન ગેસ થોડે થોડે વખતે હવામાં છૂટયા કરે છે અને દરદી શ્વાસ લીધા કરે છે. દર વખતે ૩૦ કયુબીક સેન્ટીમિટર ક્લોરીન ગેસ છૂટે છે. માણસના શ્વાસમાં એક **લાખ ભાગ હવામાં એક ભાગ ક્લોરીન** મળીને જતી હોય ત્યાંસુધી જરાએ અડચણ આવતી નથી. આથી વધારે થતાં શ્વાસ-

ણામાં ખપાશ જવા જેવું-વપરાવા જેવું-થાય છે. ક્લોરીનની જે ટૂંકીઓ બનાવવામાં આવી છે, તેમાંથી સાત. બજારમાં થઈને દશ ફીટ લાંબા, દશ ફીટ પહોળા અને દશ ફીટ ઊંચા ઓરડામાં (દર એક લાખ ભાગે એક ભાગ ક્લોરીન ગેસને હિસાબે) ગેસ પૂરવી પડે છે. આસનળીના આખા વિસ્તાર પર જે ભીનાશ હોય છે, તેમાંજ રોગનાં જંતુઓ રહે અને ઊછરે છે; અને આ ગેસવાળી હવામાં એ ગુણ છે કે, તે એ બધે ઠેકાણે લાગીને બધા પ્રકારના રોગના જંતુઓનો નાશ કરે છે. થોડા દહાડામાં એ નવી પદ્ધતિ અહીં પણ પગપેસારો કરશે અને આજ ડૉક્ટરોને જેમ ઇંજેક્શનોના નામે તડાકો પડે છે અને જરૂર કે બીનજરૂરે જેમ ઇંજેક્શન દરેક દરદીને બતાવી દેવામાં આવે છે અને હવે દવાના આઠ આના કે બાર આના ચાર્જ લાગે છે અને ઇંજેક્શનના પાંચ દશ કે પચાસ-સાઠ વસૂલ લાગે છે, તેમ ગેસીંગનો નવો બજાર ખુલશે! કોઈ રાક્ષસીપણું ઉતારવાનું નહિ રહે, પણ ગેસ સેવાનું જ રહેશે અને ધનિક દરદીની કસરીને ડૉક્ટરોને **શુક્રની દશા બેસશે!!**

ગેસની વાત ચાલતાં લેવીસાઇટ ગેસ પર પણ વિચાર કરવો અસ્થાને નહિ ગણાય. "આર્સેનીક" (સોમલ) અને "એસીટીલીન" (કેલ્સ્યમ કારબાઇડની ગેસ) બન્નેના મિશ્રણથી લેવીસાઇટ બને છે; અને મનુષ્યની ચામડી પર માત્ર લાગે એટલામાં જીવ લે, એટલા માટે લડાઇમાં તે વપરાતી હતી. એક લશ્કરી ડૉક્ટરે એનાથી ગાંડાઓને સાજા કરવાનું શોધ્યું અને અનેક દરદીઓ સુધાર્યાં છે.

(તા. ૨૩-૧૧-૨૮ ના 'ગુજરાતી'માંથી થોડા સંશોધન સાથે)

ઉપરે દર્દ લાગુ થયેલા દર્દીને તપાસવા જતાં ચેપી રોગના હુમલાની ચિંતા રહે છે; તે ચિંતા પણ ગુગળના ઉમદા ધૂપથી દૂર થાય છે. આની અમે અનુભવી ખાત્રી કરી છે. વળી ગુગળનો ધૂપ કેટલાક રોગોમાં દવાની પેઠે ફાયદાકારક જોવામાં આવેલ છે. સળેખમ અને ખાંસીમાં ગુગળનો ધૂપ લેવાથી ફાયદો દેખાય છે. ઇન્ફલુએન્ઝાના ભારે હુમલા વખતે ગુગળનો ધૂપ મુખમાં લેવાથી તે રોગનું દર્દ ઓછું દેખાયું હતું. ગુગળનો ધૂપ તમાકુની પેઠે પીતાં ઘણા શ્વાસનો રોગ તથા ચીન, દમ, ખાંસી, હેડકી, સળેખમ, વગેરે દૂર થાય છે. વૈદકશાસ્ત્રમાં અનેક સ્થળે ગુગળનું ધૂમ્રપાન કરવા જણાવે છે. તેમાં લોબાન, દેવદાર, ગુગળ, ચંદન, દેવચંદન આદિ સુગંધિત વસ્તુઓનો ધૂપ કીટાણુને હણે છે અને ચેપી રોગના દર્દીને બચાવે છે. ક્ષયમાં કેટલાક ધૂપો ઉપયોગી માલૂમ પડ્યા છે. તે ધૂપથી રોગના હુમલા શાંત થતા જણાયા છે. સુગંધિત દ્રવ્યોની પેઠે તુલસી, ડમરો, ચંદન દેવચંદન વગેરેનાં વૃક્ષો પણ વાતાવરણ સુધારનારાં માલૂમ પડ્યાં છે. માટે પાઠક બંધુઓએ ધૂપના મહિમાને નહિ વિસારતાં ધૂપપ્રણાલિ જે મંદ થતી ચાલી જાય છે તેને પાછી સતેજ કરવાની જરૂર છે. પ્રત્યેક બંધુના ગૃહમાં ઉમદા ધૂપો થવાથી દેવોનો વાસ રહ્યા કરશે. વળી વાતાવરણના સુધારાથી મગજમાં ઉમદા વિચારો આવીને તથા રોગો દૂર થઈને સુખમાં સદૈવ વધારો થશે.

ગુગળની માફકજ લોબાનનો ધૂપ ન્યુમોનિયાનો ચોક્કસ ઉપાય છે. ડૉક્ટરો ન્યુમોનિયામાં લોબાનનો ધૂપ વિલાયતી રીતે આપે છે. 'ન્યુમોનિયા કેટલ'માં ટીંકચર બેન્ઝોઇક કંપાઉંડ નાખી તેની વરાળ નળી વાટે ન્યુમોનિયાના દરદીના નાક આગળ છોડવામાં આવે છે. આ દવા અંગ્રેજી તો નામમાત્રના હોય એમાં લોબાનજ મુખ્ય વસ્તુ છે અને તેની મીઠી સુગંધ તોજ ગુણ છે. વેપાર પોતાના હાથમાં રાખવા માટે અંગ્રેજી નામે અને દારૂમાં ભેળવીને લોબાનજ વેચાય છે. ડૉક્ટર જો લોબાનનો ધૂપ કરવા કહે તો કદાચ લોકો એમ પણ ધારે કે એ તો સાધારણ ચીજ છે. એમાં શું? પણ મોટું નામ ખિસ્સાં ખાલી કરાવે તે માનવું અને સાદી સમજણની વાત ન માનવી; એ તો બુદ્ધિ વિરુદ્ધની વાત છે. ઘરમાં આટલા માટેજ રોજ અગ્નિહોત્ર કરવાનું શાસ્ત્રકારોએ ફરજીઆત ઠરાવ્યું છે.

('ગુજરાતી કેસરી'માંથી થોડા શોધન સાથે)

૨૪–વડના ફાયદા

હિંદુ ધર્મમાં જે જે વૃક્ષો તરફ આદરભાવ અને સન્માનની દૃષ્ટિથી જોવામાં આવે છે, તે બધાં વૃક્ષો ઉપયોગમાં એક એકથી ચઢિયાતાં હોય છે. તે બધાં મનુષ્યના આરોગ્યરક્ષણની રામબાણ ઔષધિઓ હોય છે! × × × જેમ તુલસી આરોગ્યરક્ષણ માટે ઘણીજ ઉપયોગી છે; તેમ વડનું ઝાડ પણ તંદુરસ્તી માટે કેટલું બધું ઉપયોગી છે તે અમે આ લેખમાં બતાવીશું.

વડનું દૂધ—વડની ડાંખળી અને પાંદડાંને તોડવાથી જે સફેદ રંગનો પ્રવાહી પદાર્થ નીકળે છે તેને વડનું દૂધ કહે છે. તે ઘણુંજ ઉપયોગી છે. તે સંકોચક, સ્તંભક, બળકારક, લોહીવર્ધક, પાચનશક્તિવર્ધક, સ્નાયુઓમાં ઉત્તેજના લાવનાર અને વીર્યાદિ ધાતુઓનું પોષણ કરનાર છે. આંતરડાં અને પેટની દુર્બળતા ટાળી આંતરડાંને મજબૂત બનાવે છે. પક્વાશયના રોગોની તે ઉત્તમ ઔષધિ છે. તે સંકોચક હોવાથી આમાશયના રોગોમાં બહુ લાભકારી છે. જ્યારે અનેક પ્રકારની અત્યંત તીક્ષ્ણ અને ઝેરી દવાઓના સેવનથી આંતરડાંમાં લૂખાપણું અને ઝેરી અસર થઇ આંતરડાંની શક્તિ ઘટી જાય છે, ત્યારે વડના દૂધથી વિશેષ લાભ થાય છે. **આમાતિસાર** અને **રક્તાતિસાર** વગેરે રોગોમાં તેનો ઠીક ઉપયોગ થાય છે. આંતરડાંના કે પેટના જે રોગોમાં દૂધ **પચતું ન હોય** ત્યારે વડનું દૂધ બહુ સરસ કામ આવે છે. **અજીર્ણ**ને લીધે જ્યારે આહાર જરા પણ પચી શકતો નથી અથવા ઉલટી દ્વારા પાછો નીકળી જાય છે; તેવી સ્થિતિમાં વડનું અતિ પુષ્ટિકારક દૂધ પથ્ય તરીકે અપાય છે! **દૂઝતા હરસમાં** જ્યારે કોઇ પણ પ્રકારે લોહી પડવું બંધ થતું નથી, ત્યારે વડના દૂધનાં ૪–૫ ટીપાં દિવસમાં બે ત્રણ વાર લેવાથી તરત બંધ થાય છે. તે સિવાય લોહી પડે છે તે **મરડાનો વ્યાધિ** પણ તેનો ઉપયોગ કરવાથી મટી જાય છે. અધોગત **રક્તપિત્ત** અને **સ્ત્રીઓના વધુ રક્તસ્રાવ** તેમજ **રક્તપ્રદરમાં** વડનું દૂધ ખાસ ફાયદો કરે છે.

ક્ષીણતા—અનેક પ્રકારનાં કુકર્મોથી જેમનું વીર્ય ક્ષીણ અથવા પાતળું પડી ગયું હોય તેમને પણ તે ઘણું ઉપયોગી છે. શરીરની સાધારણ દુર્બળતામાં પણ તે સેવવાથી શરીર પુષ્ટ થાય છે.

ખાંસી—જૂની ખાંસી–ખાસ કરીને દમની ખાંસીમાં ૫–૭ ટીપાં રોજ ખાવાથી બહુ લાભ થાય છે.

અજીર્ણ—જ્યારે શરીરમાં લોહી ઓછું થઇ જવાથી અજીર્ણ, મંદાગ્નિ વગેરે રોગોની ફરિયાદ હમેશાં રહ્યા કરે છે ત્યારે તેનું સેવન

કરવાથી શરીરમાં કાંતી અને સૌંદર્યની વૃદ્ધિ થાય છે.

નપુંસકતા—વડનું દૂધ સ્નાયુઓની દુર્બળતાને દૂર કરે છે, તેથી તે નપુંસકતામાં પણ ખાસ ફાયદો આપે છે. ધાતુની નબળાઈ અને સ્વપ્નદોષમાં તે વિશેષ ફાયદાકારક છે.

આંખનું ફૂલ—વડના દૂધ સાથે કપૂર ઘસીને આંજવાથી મટી જાય છે.

ચામડી ફાટવી—હાથ કે પગની ચામડી ફાટે ત્યારે વડનું દૂધ લગાવવાથી જલદી આરામ થાય છે.

ખીલ, કરોળિયા—વડનું દૂધ અને હળદરનું ચૂર્ણ એકત્ર કરીને મોઢા ઉપર ચોળવાથી ખીલ-ડાઘા-કરોળિયા વગેરે વિકાર જલદી દૂર થાય છે.

દાંતની પીડા—આમાં વડનું દૂધ અકસીર છે. રૂના પૂમડાથી વડનું દૂધ દાંતમાં લગાવવાથી દાંતની પીડા મટે છે. એમાં મસ્તકીનું ચૂર્ણ મેળવી દાંતે લગાવવાથી પીડા તરત મટી દાંત મજબૂત થાય છે.

આંખો આવવી—આંખો દુઃખવાથી જ્યારે આંખોમાં બહુ લાલાશ આવીને પીડા થાય છે, ત્યારે પોપચાં ઉપર વડના દૂધનાં પેળિયાં મૂકવાથી દર્દ ઓછું થાય છે. અથવા આંખો દુઃખે ત્યારે વડના દૂધનો માથાની કાનપટીઓ ઉપર લેપ કરવાથી આંખોની પીડા ઓછી થઈ જાય છે.

રસોળી—વડનું દૂધ, કૂટ (આ વસ્તુ કાઠિયાવાડમાં પ્રસિદ્ધ છે) અને સાંભર મીઠું પીસીને તેની લૂગદી બનાવી તેની સાથે વડનું પાન વાટીને રસોળીની શરૂઆત થતી હોય ત્યારે તે ઉપર લગાવવાથી તે બેસી જાય છે.

ગંડગુમડ—વડના દૂધમાં ખૂબ ભીંજવેલી પટ્ટી મારવાથી જૂના ગુમડાંના ઘા જલદી રૂઝાઈ જાય છે.

("મનોરમા"ના ડૉ૦ ગોપાલશરણજીના લેખનો અનુવાદ)

२५-पगे चालवाना फायदा अने खास जरूर

જે માણસ દરરોજ થોડું ઘણું ચાલવાનું રાખે છે તેને અપચો નથી થતો અને તેના શરીરમાં વધારાની ચરબી પણ રહી શકતી નથી. ચાલવાના જેવી બીજી કોઇ કસરત નથી. એક અમેરિકન ડૉકટરે "મેડિકલ રિવ્યુ ઑફ રિવ્યુઝ"માં લખ્યું છે કે, દરેક માણસે સંજોગ અનુસાર રોજ ૩ થી ૧૦ માઇલ સુધી ચાલવું જોઇએ. "ડેલી મેલ"માં એક રોગીનો કિસ્સો પ્રસિદ્ધ થયો છે. તે હમેશાં માંદો રહેતો, રોજ દવાઓ ખાતો, પણ કોઇ દવાથી ફાયદો ન થવાથી તે જીવનથી કંટાળી ગયો હતો. એક ડૉકટરની સલાહથી તેણે થોડું થોડું ચાલવાનું શરૂ કર્યું અને થોડાજ મહિનામાં તે પૂર્ણ સાજો તાજો થઇ ગયો! જે માણસ રોજ ચાલી ન શકે, તેણે અઠવાડીઆમાં એક વાર તો જરૂર ૧૦-૧૫ માઇલ ચાલવું જોઇએ. અઠવાડીઆમાં એક દિવસ ૧૦-૧૫ માઇલ ચાલવું, બીજા ૭ દિવસો માટે પૂરતું છે. દિવસે જમવા પહેલાં ચાલવાથી વધુ લાભ થાય છે. ચાલવાનો ઉત્તમ સમય પ્રાતઃકાળ છે.

२६-मुडीवाद अथवा महेलातनी फिलसूफी

વિલાસી રાજવટની કે કોઇ મદાંધ ધનિકની વૈભવવાસના પોષતા ઉભા થએલા પેલા રાજમહાલયો નિહાળો! ત્યાં શું છે? વૈભવ, વિલાસ, કપટ, ક્રૂરતા—અરે પાપ અને વિષયવાસના—અર્થાત માનવજીવનમાં પશુતા લાવનાર સર્વ સાધનો ત્યાં છે! એ વૈભવો ગરીબોનાં જીવનલોહીથી ખરીદાયલા અને એ વિલાસો નિરાધારનાં આંસુથી તરબોળ છે.

એ મહેલાતોને ઉભી કરતાં કેટલાય ગરીબ મજૂરોનાં લોહી વહ્યાં હશે! ઘણાંય દુધમલ બાળકો માતાની સંભાળ વિના સૂર્યના પ્રખર તાપમાં તરફડી રહ્યાં હશે!—અને તેમાં સૌથીએ વધારે ક્રૂર અને ભયંકર ઘટના તો એ હશે કે, કેટલીય મજૂરણોનાં શીલ વેચાયાં હશે!!

રાજમહાલયોની બાહ્ય સુંદરતા અને ભવ્યતાના ઓછાડ નીચે મલિનતા અને કરુણ દરિદ્રતાની કેટકેટલી કહાણીઓ છુપાઇ હશે! * *

કે — મહેલાતો પવિત્રતા, સ્નેહ અને દયાના મંદિરો ન હોવાં જોઇએ!

("ઊર્મિ" ના નવેમ્બર-૧૯૩૨ ના અંકમાંથી)

२७–मोटरगाडी के म्होतगाडी ! भारे गजब

'સાયન્સ અને ઇન્વેન્શન' નામનું અમેરિકન માસિક જણાવે છે કે, હવામાં એક હજારે ભાગે માત્ર દોઢજ ભાગ કારબન મોનોક્સાઇડ આવી જાય તોપણ તે ભયંકર નીવડે છે. ૨૩ હૉર્સ-પાવરની એક મોટરકાર દર મિનિટે ૨૫ ક્યુબીક ફીટ ગેસ છોડે છે; જેમાંથી ૭ ટકા અથવા ૧॥ ક્યુબીક ફીટ કાર્બન મોનોક્સાઇડ હોય છે. કાર્બન મોનોક્સાઇડ રંગ વગરની, સ્વાદ વગરની અને ગંધ વગરની ગેસ છે, એટલે તે હવામાં મળેલી છે કે કેમ તે જાણવું બહુ મુશ્કેલ છે; અને બીજી તરફ તેને માટે આપણા લોહીમાં એવી ખાસ લગવડ છે, કે લોહીમાંનાં લાલ કણમાં રહેલું હીમોગ્લોબીન નામનું તત્ત્વ એને (કાર્બન મોનોક્સાઇડને) ઑક્સીજન (પ્રાણવાયુ) કરતાં ૩૦૦ ગણું જલદીથી ખેંચી લે છે અને લોહીને એકદમ ઝેરી બનાવી મૂકે છે. આમ થવાથી લોહીની મારફત આપણા સ્નાયુઓને પ્રાણવાયુ મળી શકતો નથી અને મરણ નીપજે છે. હજાર ભાગ હવામાં દોઢ ભાગ પણ કાર્બન મોનોક્સાઇડ હોય તો ભયંકર છે, તો પછી મોટરનું એન્જીન તો સેંકડે ૬ ભાગવાળી એટલે હજારે ૬૦ ભાગવાળી ગૅસ છોડે છે. એ કેવી જીવલેણ છે તેનું અનુમાન કરો. ૨૩ હૉર્સપાવરનું મોટર એન્જીન દર મિનિટે એક ચોરસફુટ કાર્બન મોનોક્સાઇડ છોડે તે હિસાબે ૧૦×૧૦×૨૦ ફુટનો એક મોટર તબેલો તો ત્રણ મિનિટમાંજ એ ઝેરી હવાથી ભરાઇ જઈ મનુષ્યના પ્રાણ લઇ શકે. એનો હુમલો ખબર ન પડે તેમ થઇને ધીમે ધીમે માણસ બેભાન બની જાય છે. આમ ક્લિનર અને શૉફરની જીંદગી જોખમમાં રહે છે, અને મુંબઇમાં એવા તબેલા છે કે જેમાં એક મોટરકાર આવી જાય પણ બારી તો એક પણ ન હોય! મોટરનું એન્જીન ચાલુ હાલતમાંજ અંદર જાય અને ચાલુ હાલતમાં મુકાયા પછી થોડીક મિનિટ લગી ધુધવાટ કર્યો બાદજ બહાર નીકળે. એ મોટરના શૉફર અને ક્લિનરની જીંદગીના જોખમનો જવાબદાર કોણ છે? અને આખો દિવસ મુંબાઇના રસ્તાઓમાં એ મોટરવાળા લોકોને ધક્કા અને કુટીએ ખૂન કરતા ફરે અને પાંચ પચાસ દંડ ભરી છૂટી જાય તથા પગે ચાલનાર પોતાના ઘરથી જાય એ તો એક ન્યાયનો નમુનોજ છે! હવા બગાડવા માટે એ લોકો પગે ચાલનારને અને ઘરમાં રહેનારને શું નુકસાન ભરપાઈ કરી આપે છે? આપણે રસ્તે ફરતા હોઇએ ત્યારે આપણી બાજુમાંથી એ ભયંકર ચીજ ઝેર રેલતી ચાલી જાય અને આપણે તે ઝેર શ્વાસમાં લેતા ફરતા રહીએ, એ જીંદગીના જોખમ માટે શું કે?

એ ખુનીઓને સજા નથી થવી જોઇતી? હેલ્થ ઑફિસર આ બાબત માટે શું કહે છે? એડલ્ટરેશનની સજા તો પોલ્યુશનની નહિ કે? ચાલી કે બારીમાંથી રસ્તા પર કચરો નાખતાં હવા બગડે; તો આનાથી નહિ બગડે કે? સ્મોક ન્યુસન્સ એકટ છે તેના કરતાં મોટરના ઝેરી ધૂમાડા માટે સખત ઍકટ થવોજ જોઇએ.
("ગુજરાતી કેસરી"માં લેખકઃ-શ્રી. મોહનલાલ માણેકલાલ ઝવેરી)

૨૮–આંખોની સંભાળ–કેવી રીતે વાંચવું?

(૧) આંખો ખેંચવી પડે એવા થોડા અજવાળામાં કદી વાંચવુંનહિ.
(૨) વાંચતી વખતે ડોકું નીચું નમાવી કદી વાંચવું નહિ. બરાબર દસ્કત ના ઉકલે તો ચોપડી આંખો પાસે લાવો, પણ વાંચતી યા લખતી વખતે ડોકું તો ટટારજ રાખો.
(૩) આ વાત કદી ભૂલતા નહિ કે, તમારી આંખની કિંમત કોઈ પણ ચોપડી કરતાં વધારે છે અને તમારી આંખ પરજ તમારા રક્ષણ તથા ફતેહનો મુખ્ય આધાર છે.
(૪) વાંચતી વેળા તમારી ચોપડી આંખોથી શુમારે ૧૪ ઇંચ દૂર રાખો.
(૫) જ્યારે જ્યારે તમે બારી આગળ અથવા દીવાના પ્રકાશથી વાંચતા હો, ત્યારે એવી ગોઠવણ કરો કે તે અજવાળું કાં તો તમારા માથા ઉપરથી અથવા તો ડાબી બાજુથી આવે. સામો પ્રકાશ રહેવાથી આંખોનું બળ અને તેજ ઘટે છે.
(૬) થોડી થોડી વારને અંતરે ચોપડીની બહાર જરા વાર જોતા રહીને કે આંખો બિલકુલ બંધ કરતા રહીને તેને આરામ આપવો.
(૭) ચોપડી ઉપર સૂર્યનો પ્રકાશ પડતો હોય એવી રીતે કદી પણ વાંચવું નહિ.
(૮) તમારી આંખો સવારસાંજ ચોખ્ખા અને ઠંડા પાણીથી ધોજો અને ફરવા જાઓ ત્યારે લીલા ઘાસ અને દૂરનાં ઝાડો તરફ લાંબી નજર નાખજો.
(૯) આગગાડીમાં અથવા દોડતી ગાડીએ કદી વાંચવું નહિ.
(૧૦) હીંચકો કે આરામખુરશી પર બેસીને કદી વાંચો નહિ, ટટાર બેસીનેજ વાંચવું.
(૧૧) જે દીવેથી વાંચો તેનો પ્રકાશ પૂરતો અને સ્થિર હોવો જોઇએ અને તે પ્રકાશ આંખો પર ન પડતાં ચોપડી પર પડે તેવી રીતે કાગળ કે કપડાની આડ રાખવી.
(૧૨) સીનેમેટોગ્રાફ તમારી આંખો બગાડશે.

२९–रबरनां रमकडांथी बाळकोने लागु पडतुं झेर

જે માબાપો પોતાનાં બચ્ચાંને રબરનાં રમકડાં રમવા આપે છે, તેમને ખબર નથી હોતી કે તેથી તેઓ પોતાનાં વહાલાં બચ્ચાંઓની હાજરીમાં ઝેર દાખલ કરે છે. રબરનાં રમકડાંની બનાવટમાં સીસાનો ક્ષાર (વ્હાઇટ લેડ)–સફેદો વાપરવામાં આવે છે. આ ક્ષાર ઘણોજ ઝેરી સ્વભાવ છે. જ્યારે બચ્ચાંઓ આવાં રમકડાં મોઢામાં નાખે છે ત્યારે તેના પેટની અંદર આ ઝેરી ક્ષાર જાય છે અને બચ્ચાંઓને અનેક દરદો–જેવાં કે ખરાબ દાંત, જેરડો વળી ગયેલ બરડો, ગાગર જેવું પેટ વગેરે થાય છે. જે માતાઓ પોતાનાં બચ્ચાંઓને રમવાને માટે રબરની 'ધાવણી' આપે છે તે આનાથી ચેતો હશે કે ? જૂના જમાનાની લાકડાની ધાવણીજ ઉત્તમ છે. રબરના કરતાં ને સસ્તી પણ મળે છે. બીજાં રમકડાં પણ લાકડાનાં અગર સફેદ કાચના વાપરવાં જોઇએ.

३०–क्रोधथी माताना धावणमां उपजतुं झेर

વિદ્વાન ડૉક્ટરોએ એવી પરીક્ષા કરી છે કે, જે માતા બાળકને ધવરાવતી વખતે ક્રોધમાં આવેલી હોય તેના ધાવણમાં અમુક પ્રકારનું ઝેર પેદા થાય છે. એક વખત એક માતા પડોશણ સાથે વઢીને ગુસ્સે થઇ હતી. એવી હાલતમાં ઘેર જઈ તરત બાળકને ધવરાવવા બેઠી. બાળક ધાવ્યું કે તરત તેને આંચકી આવવા લાગી અને મરવાનાં ચિહ્નો દેખાયાં. આટલા કારણસરજ આપણી ડોસીઓ શાંત મનથી નીરાંતે બેસીને બાળકને ધવરાવવાની સૂચના કરે છે. હાલની જુવાન માતાઓ આ ડોસીઓનો અર્થ સમજશે કે પોતાનુંજ ડહાપણ ચલાવશે ?

('હિંદુસ્તાન' ઉપરથી)

३१—तमारां वाळको माटे उत्तम शिक्षण

જાપાનમાં નિશાળે ભણતા પ્રત્યેક બાળક સાથે નીચના ભાવની વાતચીત શિક્ષક અને વિદ્યાર્થીઓ વચ્ચે એકાદ વખત પણ થાય છેજ.

શિક્ષક—તું આવડો મોટો શાથી થયો ?

વિદ્યાર્થી—ખોરાક ખાવાથી.

શિક્ષક—એ ખોરાક ક્યાંથી ઉત્પન્ન થયો ?

વિદ્યાર્થી—આપણા દેશ જાપાનની જમીનમાંથી.

શિક્ષક—વારૂ, તારૂં શરીર જાપાનની ભૂમિમાંથી પેદા થયું છે અને એનાથીજ એનું પોષણ થાય છે. પેદા થયું માતાપિતાથી, પરંતુ તેમની શક્તિ પણ જાપાનની બહારની તો નથીજ ને?

વિદ્યાર્થી—ના જી.

શિક્ષક—ત્યારે તો જાપાનને-આપણી માતૃભૂમિને પૂરેપુરો અધિકાર છે કે જ્યારે જરૂર પડે ત્યારે તારૂં શરીર એના ઉપયોગને માટે લઇ લે!

વિદ્યાર્થી—જી હા, એ વખતે મારૂં કોઇ પણ બહાનું ચાલેજ નહિ.

આવી વાતચીતથી માતૃભૂમિ માટે પ્રાણ આપવાનો ભાવ વિદ્યાર્થીનાં નસેનસમાં પેસી જાય છે.

ધન્ય છે એ નાનાં નાનાં બાળકોને કે જેમની બુદ્ધિમાં બાળપણથીજ આ મહત્વની વાત ઠસાવવામાં આવે છે; ઠસી જાય છે અને આચરણમાં ઉતરવા માંડે છે! આપણા દેશમાં તો એક બાજુ વિદ્વાન પંડિતજી અને બીજી બાજુ આલિમ ફાજિલ મોલવી સાહેબ, શતાબ્દીઓ વીતી જવા છતાં એટલું સાદું સત્ય પણ નથી સમજવા કે આપણે હિંદુ અને મુસલમાન એકજ ભારત માતાનાં સંતાન છીએ; એકજ માતાનું દૂધ (અન્નપાણી) ધાવીએ છીએ અને તેથી સગા ભાઇઓજ છીએ.

२२–स्त्रीजातिनुं हृदय समजजो, नहि तो गुनेगार थशो.

સ્ત્રીજાત વિષે પુરુષવર્ગમાં તેમજ સ્ત્રીવર્ગમાં પણ પેસી ગયેલા અજ્ઞાનમૂલક હલકા વિચારો દૂર થઈ સ્ત્રીજાતિનો દરજ્જો સમજાય તે સારૂ અનેક પ્રમાણભૂત ગ્રંથો અને સમર્થ વિદ્વાનોના કેટલાક ઉતારા "સરસ્વતી" "સ્ત્રીબોધ" "ગૃહલક્ષ્મી" વગેરે ઉપરથી નીચે આપ્યા છે.

મનુસ્મૃતિ—"જે પિતા, ભાઈ, પતિ અને દિયર પોતાનું કલ્યાણ ઇચ્છે તેમણે પોતાની પુત્રી, બહેન, સ્ત્રી, માતા કે ભાભીનું કદી અપમાન કરવું નહિ. × × જ્યાં સ્ત્રીઓનું પૂજન થાય છે, ત્યાં દેવતાઓ છે અને જ્યાં નથી થતું, ત્યાં બધાં ઉત્તમ કર્મ નિષ્ફળ જાય છે."

હજરત મહંમદ સાહેબ—"તારૂં સ્વર્ગ તારી માતાના ચરણો નીચે છે."

સ્વામી દયાનંદ—"ભારતવર્ષનો ધર્મ ભારતવર્ષના પુત્રોથી નહિ પણ પુત્રીઓના પ્રતાપે સ્થિર છે. ભારતીય સ્ત્રીઓએ પોતાનો ધર્મ છોડ્યો હોત તો ભારતવર્ષ ક્યારનોયે નષ્ટપ્રાય થયો હોત."

સ્વામી વિવેકાનંદજી કહે છે કે—"જે દેશમાં, જે પ્રજામાં નારીપૂજન નથી, તે દેશ, તે પ્રજા કદી મહાન કે ઉન્નત થઈ શકે નહિ. નારીરૂપી શક્તિ-મૂર્તિની અવગણના કરવાથીજ આજે તમારૂં અધઃપતન થયું છે."

"અત્યારે પણ આ દેશની કન્યાઓમાં અને સ્ત્રીઓમાં જેવું સદ્વર્તન, સેવાભાવ, સ્નેહ, દયા, સંતોષ તથા પતિભક્તિ જોવામાં આવે છે, તેવું પૃથ્વીના બીજા કોઈ ભાગમાં મેં જોયું નથી."

"એકમાત્ર ભારતવર્ષની કન્યાઓને જોવાથી આંખો ઠરે છે. તેમનામાં લજ્જા-વિનય આદિ સદ્‌ગુણો હજી પણ જેવા ને તેવાજ રહી શક્યા છે. આવાં સરસ સાધનો હોવા છતાં તમે સ્ત્રીજાતિની ઉન્નતિ કરી શકતા નથી!"

"મહામાયાની સાક્ષાત્ પ્રતિમા જેવી સ્ત્રીજાતિનો તમે ઉદ્ધાર નહિ કરો અને દેવતુલ્ય ગરીબ વર્ગને જાગ્રત નહિ કરો ત્યાંસુધી તમારા દેશનો ઉદ્ધાર નથી."

"જે જે આદર્શો [illegible] ગયા છે, તે સર્વ પવિત્ર [illegible] કન્યાઓની નજર આગળ [illegible] રાખવા જોઈએ."

ખોર્ડેસખાનુ કહે છે કે—"પ્રાચીન [illegible]

મુખથી પુરાણુ તથા ઇતિહાસની વાતો સાંભળતી અને તેથી પુરાણ-ઇતિહાસમાં જ્ઞાનનો જે ઉત્તમ ભંડાર છુપાયલો છે, તે તેમની પાસે ખુલ્લો થઇ જતો."

" સ્ત્રીઓ એ સાક્ષાત્ ક્ષમા, દયા અને સ્નેહની દૈવી મૂર્તિઓ છે."

" શાળાઓમાં ભણ્યા વિના પણ તેમના જ્ઞાનની વૃદ્ધિ થઇ શકે છે."

" કથા અને કીર્તન એ પૂર્વકાળે જ્ઞાનપ્રાપ્તિનો એક મુખ્ય ઉપાય હતો."

"અત્યારના આપણા સુશિક્ષિત ગણાતા યુવકો કરતાં અનેક વિષયો પૂર્વકાળની સન્નારીઓ બહુ સારી રીતે સમજી શકતી હતી."

શ્રી. દાદાભાઇ નવરોજજી—"મારી માતાએ મારી ઉપર નજર રાખીને મને મારા સહચરોના બૂરા પ્રભાવથી બચાવ્યો."

શેક્સપિયર કહે છે કેઃ—"પુરુષ એજ સ્ત્રીનું સૌભાગ્ય છે એ વાત ખરી; પરંતુ જો તે પતિ સ્ત્રી પર પ્રેમ ન રાખે અને તેની સંભાળ ન લે, તો એવી સ્થિતિમાં તે સ્ત્રીની આંખોનું તેજ મંદ પડી જઇ તેના જીવનનો નાશ થાય છે. તેમ છતાં એ સ્ત્રીજાતિની ખુબી એ છે કે, તે પોતાના શોક અને દુર્ભાગ્યને પુરુષવર્ગથી છુપાવી રાખે છે, અને પોતે એવી રીતે ઝૂરી ઝૂરીને મરી જાય છે!"

હુરમુજ કહે છે કેઃ—"સદાચારી સ્ત્રી ઇશ્વરસૃષ્ટિનું સર્વોત્તમ રત્ન છે."

ગોલ્ડસ્મિથ કહે છે કેઃ—"સ્ત્રી તો કાંટાળી ઝાડીને પણ ફૂલવાડીમાં ફેરવી શકે છે! અરે! ગરીબમાં ગરીબ ઘરને પણ એ "સંસારનું સુશીલ સ્વર્ગ" બનાવી દે છે!

લ્યૂથર કહે છે કેઃ-"મેં વારંવાર જોયું છે કે, જો સ્ત્રીઓ કોઇ પણ રસ્તે ધાર્મિક શિક્ષણ મેળવે તો તેમનામાં વિશ્વાસ, ઉદ્યમ, સાહસ અને ભક્તિના ગુણો પુરુષો કરતાં ઘણા વધી જાય છે."

એલેક્ઝાન્ડર સ્મિથ કહે છે કેઃ-'જ્યારે હું કોઈ દેવીને જોઉં છું, ત્યારે હું જાણે ઇશ્વરની સન્મુખ ઉભો હોઉં, એમ મને લાગે છે. ઇશ્વરે આ સંસારમાં તારાઓ બનાવ્યાને લાખો વર્ષ વીતી ગયાં; પણ સ્ત્રીજાતિ તો તેની છેલ્લામાં છેલ્લી (બહુ ઉત્તમ) કૃતિ જણાય છે. વહાલી પુત્રી! તું ચંદ્રની શાંત રોશની, શીતળ સ્નિગ્ધ કોમળ ચંદ્રિકા અને હૃદયની શાંતિ છે. બચપણમાંજ તું આવી છે, તો મોટી થયા પછી કેવી થઇશ એ તો કલ્પીજ કેમ શકાય?"

પોપ કહે છે કેઃ—'સ્ત્રીઓનું હૃદય સદાય શાંત-કોમળ હોય છે. તેમાં ક્રોધ તો હોતોજ નથી. મને તો વિશ્વાસ છે કે, જો સંસાર સ્ત્રીઓના કહ્યા પ્રમાણે ચાલે તો દુનિયા સ્વર્ગ બની જાય!"

મિલ્ટન કહે છે કે:—"શાળાઓનું ઉત્તમોત્તમ શિક્ષણ પણ નાના શિક્ષણ આગળ તુચ્છ છે; મોટા વિદ્વાન શિક્ષકો પણ તેના સામે ચકલીના ચીં ચીં જેવા છે. સુયોગ્ય માતાની તુલનામાં એ શિક્ષકની બુદ્ધિ અને શિક્ષણ સાચા મોતી આગળ પથ્થર જેવાં છે. નું હૃદય પ્રેમ, સેવા અને શુભેચ્છાનું ધામ છે. તેની દૃષ્ટિમાંથી એટલું અમીતેજ ઝરે છે કે જે જોઇ દેવો પણ તેને વંદે છે."

કાર્લાઈલ કહે છે કે:—"એવી કયી ઉંચાઇ છે કે જ્યાં સ્ત્રી ન ચઢી શકે? હજારો અપરાધને તે ક્ષમા આપી શકે છે. કોઇ પણ વાતમાં તે એક વાર નિશ્ચય કરી લે એટલે પછી સંસારની કોઇ પણ શક્તિ તેને રોકી શકે તેમ નથી. ઓ દેવિ! તારા સિવાય સંસારના પુરુષોના શા હાલ થાત?"

લૌવિલ—"વિધાતાએ સ્ત્રીને સુંદર બનાવી છે તેથી નહિ, પણ એટલા માટે પૂજનીય માનું છું કે મનુષ્યનું મનુષ્યત્વ માત્ર તેનેજ આભારી છે."

રૂસો—"સ્ત્રીનું પુસ્તક તો સંસાર છે. તે સંસારના જેટલું પુસ્તકોમાંથી નથી શીખતી."

ઓસ્કર વાઈલ્ડ—"સ્ત્રી, એ પરમાત્માનું સૌથી મહાન જાદુ છે."

આટવે—"હે સુકુમારી! વિધાતાએ તને પુરુષોને ઠેકાણે રાખવા માટે બનાવી છે. તું ન હોત તો અમે પશુ જેવા હોત. સ્વર્ગમાં પણ એવું શું છે કે જે તારામાં નથી? અદ્દભુત તેજ, પવિત્રતા, સત્ય, અનંત આનંદ અને અમર પ્રેમ, સર્વ કંઈ તારામાં છે."

એડીસન—"પત્ની પ્રત્યેના પ્રેમમાં મનુષ્યની કામના છુપાયલી હોય છે; પુત્ર પ્રત્યેના પ્રેમમાં લોભ છુપાયલો હોય છે; પણ જે પવિત્ર પ્રેમ મને પુત્રી પર આવે છે, તેવો બીજા કોઇ પર નથી આવતો."

જૉન્સન—"મારા સૂક્ષ્મ વિચારોનું મૂળ મારી જનનીનાં પ્રેમભર્યાં હાલરડાંમાં છે."

શૉપનહૉર—"મનુષ્યને દૂરદર્શિતા માતાથી અને વીરતા પિતાથી વારસામાં મળે છે."

અબ્રાહમ લિંકન—"હું જે કાંઇ કરું છું અને થઇ શકું છું, તે મારી દૈવી પ્રકૃતિવાળી માતાની પ્રસાદી છે."

સર એડમંડ બરટી—"દરેક દેશમાં, દરેક જાતિમાં અને દરેક ધર્મમાં મનુષ્યને તેની માતા જેવો બનાવે છે તેવોજ તે થાય છે."

જોર્જ હર્બર્ટ—"એક આદર્શ જનની સો ઉસ્તાદો કરતાં પણ એક છે."

નેપોલિયન—"કોઇ પણ બાળકની ભાવિ ઉન્નતિ અથવા અવનતિનો આધાર તેની માતા ઉપરજ છે. × × હું મારી કર્તવ્ય-

નિદ્રા અને ધૈર્ય મારી માતાના ખોળામાંથી શીખ્યો છું."

મિશલેટ—"હું મારી તમામ ઉન્નતિઓ અને વિજયોમાં મારી માતાનો દેવાદાર છું."

ગેરીબાલ્ડી—"મને મારા દેશ પ્રત્યે જે શુદ્ધ પ્રેમ છે અને જેણે મને મારા અભાગી સ્વદેશબંધુઓના આત્મારૂપ બનાવ્યો છે તેનો પ્રારંભ, જ્યારે હું મારી માતાને દીનજનો પ્રત્યે સહાનુભૂતિ બતાવતી અને દુઃખીઆં લોકો પર દયા કરતી જોતો ત્યારથી થયો છે."

બુલ્વર—"હે સ્ત્રી! તું મનુષ્ય છતાં મુશ્કેલીના પ્રસંગોમાં અમને માર્ગ દર્શાવનારી સિદ્ધિદાયક દેવી છે. ખરેખર, તારામાં ઈશ્વરી અંશ છે."

ફ્રેડરિક હેસ્ટન—"જ્યાં માતાપિતા અને વિશેષે કરીને માતા બુદ્ધિમતી હોય તે ઘર મનુષ્યપણાનું અને **સભ્યતાનું મહાવિદ્યાલય** છે. કેમકે વિશેષ મહત્ત્વના પાઠો તો એવા ઘરમાંજ મળે છે. મારે દેશમાં મહાન પુરુષો ઉપજાવવા અમારે એવીજ માતાઓની અગત્ય છે, કે જે પોતાનો બધો સમય કઠિન કાર્યો પાછળ ગાળવાની યોગ્યતા રાખતી હોય અને સાથે જેનું હૃદય અને મગજ વિશુદ્ધ હોય."

૩૩–લાખો જુવાન સ્ત્રીઓનાં ખૂન

સાહેબ! છોકરીઓને સોળ વર્ષની ઉંમરે પરણાવવા સંબંધે હિંદુ મહાસભાએ ઠરાવ પસાર કર્યો છે, તેના ટેકામાં નીચેની હકીકત લખવાની રજા લઉં છું.

નાની ઉંમરની સ્ત્રી સાથે સંબંધ કરવાથી આ દેશમાં પંદર વર્ષથી વધારે ઉંમરની છોકરીઓનું મરણપ્રમાણ ઘણું વધી જાય છે એવી ફરિયાદ 'ન્યૂ ઇંડિયા'મા પ્રસિદ્ધ થઇ હતી.

નાની ઉંમરે સાસરે મોકલેલી સંખ્યાબંધ છોકરીઓ ક્ષય વગેરે નબળાઇનાં દરદોથી પીડાઇને વીસ વર્ષની અને ઘણા કેસોમાં તેથી પણ ઓછી ઉંમરે મરી ગયેલી હું જાણું છું.

આ લોક-પરલોકમાં સુખી થવા ઇચ્છતા વિચારવંત પુરુષોએ પોતાની નાની ઉંમરની સ્ત્રીઓની તંદુરસ્તીનો હમેશાં વિચાર કરવો ઘટે છે. તેઓના આશીર્વાદો ઇચ્છવાથી તથા તેઓના શાપથી ડરવાથી પરમેશ્વર તેવા પુરુષો ઉપર પ્રસન્ન રહે છે.

નાની ઉંમરે છોકરીને સાસરે મોકલવાના રિવાજને પરિણામે આ દેશમાં છેલ્લા ચાળીસ વર્ષમાં બત્રીસ લાખ છોકરીઓ મરણ પામી હતી. "બોમ્બે ક્રોનિકલ" તા. ૨૭-૯-૧૯૨૯

ઉપરની ત્રાસદાયક હકીકતો ધ્યાનમાં લઈને પોતાની દીકરીઓને પંદર વર્ષ પછીની ઉંમરે પરણાવવાનો તમામ હિંદુ માબાપ ઠરાવ કરે અને તેને પરિણામે લાખો બિચારી છોકરીઓ જીવતે જીવત નરકની પીડા સહન કરતી બચી જાય એવી મારી પ્રાર્થના છે.

વાંચનાર! આ અપીલ વાંચીને તમે શું કરશો? લાખો બિચારી છોકરીઓના આશીર્વાદો લેવા માટે ઉપર પ્રમાણે પ્રબળમત કેળવવાની મહેરબાની કરશો? (પ્રો. લાભશંકર લક્ષ્મીદાસ)

૩૯–ગંગાકિનારે કૂવો શામાટે ખોદો છો?

(સ્વામી વિવેકાનંદનાં કેટલાંક વચનો)

મારું હૃદય એટલું બધું ભરાઈ આવ્યું છે કે, મારી લાગણી શબ્દ દ્વારા બતાવી શકતો નથી. જ્યાંસુધી કરોડો માણસો ભૂખ અને અજ્ઞાનમાં જીવન ગાળશે, ત્યાંસુધી જે માણસ તેઓના ખર્ચે વાંચી કેળવાયેલો બન્યા છતાં તેમના તરફ થોડામાં થોડું પણ લક્ષ આપતો નથી; તેવા દરેક માણસને હું દ્રોહી ગણું છું. જે ધનવાનો ગરીબોનો ભાગ વાળી પૈસા મેળવી પોતાના ઠાઠમાઠ–વાળા પોષાક-માં આમતેમ ફરે છે; તેમને જ્યાંસુધી ભૂખે મરતા, જંગલી કરતાં જેમની સ્થિતિ કોઈ પણ રીતે ચઢીઆતી નથી એવા વીસ કરોડ માણસોને માટે કંઈક પણ કરતા નથી; ત્યાંસુધી હું દુષ્ટો ગણું છું. × × ×

જે ધર્મ કે ઈશ્વર વિધવાનાં આંસુ લૂછી ન શકે અથવા માબાપ વગરનાં નિરાધાર બાળકોના મુખમા રોટલાનો કટકો મૂકી ન શકે; તેવા ધર્મમા કે ઈશ્વરમા મને શ્રદ્ધા નથી. ગમે તેટલા ઉમદા ધર્મતત્ત્વો હોય; ગમે તેટલું સુગ્રથિત તત્ત્વજ્ઞાન હોય, છતાં જ્યાં-સુધી તે પુસ્તકોમાંજ છે અને મુખમાત્રથી ચર્ચાના વિષયરૂપ છે–એટલે કાર્યમા ઉતરેલ નથી; ત્યાંસુધી હું તેને ધર્મ કહેતો નથી. * * * 'મારો ધર્મ' એમ કહેવામા તમે મગરૂરી લ્યો છો તે ધર્મને કાર્યમા મૂકો. પ્રભુ તમારું કલ્યાણ કરશે. × × × ×

શું તમે તમારા જાતિભાઈઓ પર પ્રેમ રાખો છો? ઈશ્વરને શોધવા તમે ક્યા જાઓ છો? શું ગરીબ, દુઃખી અને નિર્બળ બંધુઓ બધા ઈશ્વરો નથી? તેઓની પૂજા પહેલી શામાટે કરતા નથી? ગંગાના કિનારા ઉપર શામાટે કૂવો ખોદો છો?

માનવજાતિને (ખરી અને સંગીન) મદદ કરવાની જેમની ઇચ્છા
તેમણે પ્રથમ પોતાનાં સર્વ સુખ-દુઃખ, નામ-કીર્તિ અને સર્વ
ના સ્વાર્થનો ગુંડો-પુંડો કરી સમુદ્રમાં ફેંકી દેવો જોઇએ અને
પછીજ પ્રભુ પાસે આવવું. એજ પ્રમાણે સઘળા સમર્થ આચાર્ય
કહ્યું છે અને કર્યું છે.

× × × ×

જે જે મહાન કાર્યો થયાં અને થાય છે તે હૃદય ને મગજનાં
રિણામ છે; નહિ કે પૈસાનાં—અર્થાત્ નાણું કામ કરતું નથી, પણ
મગજશક્તિ અને હૃદયબળજ કામ કરે છે.

રાષ્ટ્રનાં મૂળ અને ફળ—સ્ત્રીઓ, બાળકો તથા ગરીબલોકો
કે જે રાષ્ટ્ર(દેશ)રૂપી મહાવૃક્ષનાં મૂળ છે; અને જેમની ઉન્નતિ
ઉપરજ હરકોઇ દેશનો ખરો આધાર રહેલો હોય છે; તેમનાં શિક્ષણ
તથા ઉન્નતિ તરફ તો હિંદુસ્તાનમાં કોઇ લક્ષ્યજ આપતું નથી!
ઉચ્ચ ગણાતો વર્ગ કે જે રાષ્ટ્રવૃક્ષમાં ફળરૂપે કહી શકાય, તે ફળ
પણ ઉપયોગમાં ન આવતાં માત્ર શોભાની વસ્તુ તરીકે ઝાડ પર
લટકેલાંજ રહે તે પાછળ આપણે સમય ગુમાવવો જોઇએ નહિ.
નહિ તો ઉક્ત મૂળિયાં પોપણના અભાવે છેક સુકાઇ જઇ પરિણામે
એ શોભાનાં ફળ પણ સુકાઇ ખરી પડીને સડી જશે! અને આખું
રાષ્ટ્રવૃક્ષ પડી ભાગશે! માટે હે ભાઈ! ગર્વથી બોલ કે—
"પ્રત્યેક ભારતવાસી-ભિખારી, અજ્ઞાની, અંત્યજ અને નિરાધાર
બાળક પણ મારો ભાઇ છે, મારા પ્રાણસમાન છે. ભારતભૂમિજ
મારૂં ખરું સ્વર્ગ છે અને તેનાજ ભલામાં મારૂં ભલું રહેલું છે."

૩૫–ઉપવાસની શારીરિક ચળમાં સહાય

સતત આહારના સંતાપ

અનેકોને અજાયબી લાગશે કે, અનેક વેળા સત્ય માની લીધેલા [illegible]ધાંતો વિજ્ઞાનની પ્રગતિ સામે પગલે પગલે આવે છે. સતત સદ[illegible]સથી વ્યક્તિનું માનસ એટલું તો જડ અને એકલક્ષી થઈ જાય કે નવા વિચારો, નવી યોજનાઓ અને નવાં વિધાનોને પગભર [illegible]ના વર્ષો વીતી જાય છે. વિજ્ઞાનના શોધકોને આ પ્રતિકૂળતાઓ [illegible]વા છતા પણ જે સતત રીતે તેમણે માનવજાતિની સેવા કરી છે તે ખરેખર નવાઈભરી છે.

ઉપવાસનું તત્ત્વજ્ઞાન–આવું એક નવું વિજ્ઞાન અથવા નવો વિચાર તે ઉપવાસ દ્વારા ચિકિત્સા છે. મનુષ્ય ઉપવાસ કરી પોતાના વ્યાધિની વ્યથાને દૂર હટાવી શકે એ કલ્પનાજ ઘણાને આવી શકતી નથી. જર્જરિત થયેલાં અંગો ઉપવાસ દ્વારા નવું જોમ પામી, ચેતનવંત બની શકે તે અનેકો સમજી શકતાં પણ નથી. પાડુરોગવાળા દર્દીઓ ઉપવાસ દ્વારા સારા બની શકે એ તેઓ માની શકતાજ નથી.

વૈજ્ઞાનિકનો વિરોધ—પણ જ્યારે સામાન્ય જન આ વિજ્ઞાન માટે આમ ટીકા કરે ત્યારે તેનું અલ્પ વાચન અને અલ્પ અનુભવ લેખને કદાચ આપણે તેને ક્ષમા આપી શકીએ; પણ જ્યારે પ્રૉફેસર મેક્ષ રૂબનેર જેવા વિશ્વવિખ્યાત વૈજ્ઞાનિક આ વિજ્ઞાનની આ નેક બાબુ આક્રમણ કરે ત્યારે ક્ષણભર આપણને પણ સ્તંભી જવાનો વિચાર થાય.

પ્રૉફેસરનું કથન—બર્લિનના વૈજ્ઞાનિકોના મંડળ સમક્ષ આ પ્રૉફેસર કહે છે કે:–આવા ઉપાયો તદ્દન ખોટા સિદ્ધાંત પર રચાયા છે. આ સિદ્ધાંત તે એ છે કે, ઉપવાસથી શરીરના નબળાં પિંડતત્ત્વોનો નાશ થાય છે અને નવા તત્ત્વો ફરીથી રચાય છે. ખરેખર રીતે તો જે બને છે તે એ છે કે, પિંડતત્ત્વનો અંદરનો ભાગ નાશ પામે છે અને ઉપવાસને અંતે પિંડતત્ત્વની સ્થિતિ એક જર્જરિત વસ્તુના જેવા રહે છે [illegible] પિંડતત્ત્વના [illegible] પદ્ધાર્થના પિંડતત્ત્વ [illegible] છે [illegible] પિંડતત્ત્વને જે વસ્તુઓ જરૂરની છે તે તો તેને [illegible] છે [illegible] ઉપ[illegible] કરવામાં આવે છે), [illegible] છે, ત્યારે એમ [illegible] નથી

પ્રૉફે[illegible] ઉપવાસ

ાંતરડાંની અશક્તિ છે. આ અશક્તિનું મૂળ કારણ આરામનો કે ાારીરિક કસરતનો અભાવ છે. આ દૃષ્ટિએ વ્યાધિનાં મૂળને અવ-લોકીએ તો જણાશે કે, પ્રૅફેસર મેક ફ્બનેર માને કે ન માને છતાં પવાસ લોહીની અશુદ્ધિના જન્મસ્થાન પર પ્રબળ હુમલો કરે છે. ા આંતરડાંને આરામ આપે છે. પડેલા પોષણને પચાવવાને એક ુંદર તક આપે છે. એ ઉપરાંત કુદરતને આ તત્ત્વોને નિર્મૂળ કરવા-માં સહાય આપે છે.

અનિચ્છનીય તત્ત્વોનો સંહાર—પણ ઉપવાસ વ્યાધિના જન્મસ્થાનને નાબુદ કરે છે, એટલું જ નહિ પણ કુદરતને આ અનિ-ચ્છનીય તત્ત્વોના સંહારમાં સહાય આપે છે. દરેક ડૉક્ટરને પૂછશો તો તે કહેશે કે, દરેક રોગ સામે પગલાં ભરવાને કુદરત શક્તિમાન હોય છે. આ દૃષ્ટિએ જોઈએ તો ઉપવાસ એ એક અમૂલ્ય સાધન છે. કુદરતના કાર્યની સાથે તે સહકાર આપે છે અને વ્યાધિને સંહારનારાં કુદરતી બળોને તે ખુલ્લાં મૂકે છે. આ બળોની વચ્ચે આવનારા સઘળા અંતરાયોનો તે નાશ કરે છે.

અનુભવના અક્ષરો—પણ આ સિદ્ધાંતની ચર્ચા ક્ષણવાર બાજુ-એ મૂકી, માનવ અનુભવનો ઇતિહાસ ઉઘાડીએ તો પણ ઉપવાસથી સારા થયેલા વ્યાધિઓના અનેક દાખલા પગલે પગલે મળી આવ્યા છે.

આરોગ્યવિજ્ઞાન પર એક નિષ્ણાત ગણાતા સ્ટેન્લી લીફનું વિધાન આ સ્થળે અતિ મનનીય છે.

'પરનિશિયસ એનિમિનિયા (પાંડુરોગના) કેસમાં, કે જ્યાં શરીરનું રક્ત મૂળ કરતા માત્ર ⅕ થઈ જાય છે તેવા રોગમાં પણ સાત દિવસના ઉપવાસે ચમત્કારક ફાયદાઓ કર્યા છે.' તેમના અનુ-ભવ પ્રમાણે આ પાંડુરોગથી પીડાતી વ્યક્તિઓએ ઉપવાસથી જીવન-માં પલટો આણ્યો છે. નબળાઈ, અશક્તિ અને મૃત્યુને સ્થાને આ દરદીઓ શક્તિ, જીવન અને ઉલ્લાસ માણવા શક્તિમાન બન્યા છે.

'૬૦ વરસના વૃદ્ધ પુરુષો જે એ વેળા લાકડીના ટેકા વગર ચાલી શકતા ન હતા, જેઓ વાના દરદથી પીડાતા અને જેઓ લોહીના વધુ દબાણથી સંતાપ પામતા તે દરદીઓ ૩૦ દિવસના ઉપવાસ પછી નવી જીંદગી પામ્યા છે. તેઓ આઠથી દશ માઈલ ચાલે છે. તેઓ સાની રીતે જીવન ગાળી શકે છે અને જીવનવ્ય-વસાયમાં ફરીથી ભાગ લઈ શકે છે

આજ જમાનાના બે અઠવાડિયા પહેલાં અમેરિકન લક્ષાધિ-પતિ મેકફેડનનું જીવનગત વાચકવર્ગ પને રજુ કરવામાં આવ્યું હતું તેણે પણ ઉપવાસ પર અતિ ભાર મૂક્યો છે

હિંદમાં તો એ સામાન્ય અનુભવની વસ્તુ છે કે, મેલેરિયા તાવ બે કે ત્રણ દિવસના સતત ઉપવાસથી નાશ પામે છે. હિંદુ

ધર્મમાં તો ઉપવાસને ઉંચામાં ઊંચી સેવામાં આવ્યો છે અને ધાર્મિક હિંદુ માટે પાક્ષિક ઉપવાસ તો સામાન્ય વસ્તુ ગણી ગઈ છે.

યુરોપમાં અખતરા—ઉપવાસના અખતરા ત્યાં કેટલાય વિશાળ પ્રમાણ પર થઈ રહ્યા છે; પણ આજ અખતરાઓના પરિણામે એક વસ્તુ સ્પષ્ટ છે કે, ઉપવાસ કરવામાં કદાપિ અનિચ્છનીય પરિણામ તો નથીજ ઉત્પન્ન થતાં. અમેરિકા, ઇંગ્લાંડ અને જર્મનીમાં આવા અનેક અખતરાઓ થઈ રહ્યા છે, ને જે અખતરાઓ એકજ વસ્તુ સૂચવે છે કે આ દરેક પ્રયોગમાં તેમને સફળતાજ મળી છે.

ઉપવાસનાં પરોક્ષ પરિણામ—ઉપવાસ પદ્ધતિ સારી હોય કે ખરાબ, પણ તે કેટલાક અનુમાન કરે છે એટલી સહેલી તો નથીજ. ખોરાકની ઇચ્છા દરેક મનુષ્યમાં એટલી તો પ્રબળ હોય છે કે તેના પ્રલોભન સામે થવા કરતાં રાસાયણિક ઔષધ લેવાનું અનેક પસંદ કરે છે. પણ જે માનસિક બળ આ પ્રલોભનને હઠાવવામાં વપરાય છે તેજ બળ પરોક્ષ રીતે આખા વ્યાધિ પર સુંદર અસર પાડી રહ્યું છે તે પણ સાથે જાણવુંજ જોઈએ.

બિચારા પ્રૉફેસર! ઉપવાસના આમ અનેક લાભ હોવા છતાં પ્રૉફેસર ગેહ્રા રૂબનેર કહે છે કે તે માત્ર ફેશનની વસ્તુ છે. જો આ વસ્તુ માત્ર ફેશનનીજ હોત તો સંભવ છે કે પ્રૉફેસરને કદાચ આ વિષય પર પોતાનું મંતવ્ય આપવાની જરૂર ન પડત. પણ મુખ્ય વસ્તુ તો એ છે કે, ઉપવાસપદ્ધતિ હવે એટલી તો લોકપ્રિય બનતી જાય છે કે વિજ્ઞાનના ઇજારદારો આથી બિચારા ગભરાઈ ઉઠ્યા છે।

(દૈનિક "હિંદુસ્થાન"ના એક અંકમાંથી)

३६–सूर्यतेजनी अजायब असर

આજની જીંદગીમાં દર્દને દૂર કરવાને માટે દરરોજ નવાં સાધનો, નવી દવાઓ, નવી શક્તિઓ વૈજ્ઞાનિકો શોધી રહ્યા છે. આ શોધો કેટલીયે વાર જગતને માટે અતિ ફળદાયી થઇ પડી છે. દાખલા તરીકે નીઓસાલવર્ સનની શોધ. આ શોધે તો સીફીલીસની સારવારનો આખો ક્રમ બદલી દીધો છે. તેવીજ રીતે અલ્ટ્રાવાયોલેટ કિરણો દ્વારા પણ સારવારની શોધે અનેક દર્દીનો સારવારનો ક્રમ બદલી દીધો છે. આ સારવારે પણ ઘણે અંશે દાક્તરી વિજ્ઞાન પર અસર કરી છે. 'ઇલેકટ્રીક સારવાર' અથવા અલ્ટ્રાવાયોલેટ કિરણો દ્વારા થતી સારવારે જનતાનું લક્ષ પણ સારૂં ખેંચ્યું છે. અને તેથીજ આ કિરણો દ્વારા થતી સારવારની મર્યાદા વિષે કંઇક ઉલ્લેખ કરવો અસ્થાને નહિ ગણાય.

શરૂઆતનો ઇતિહાસ—ખ્રિસ્તી કાળ શરૂ થયો ત્યાર પહેલાં યુરોપના પ્રખર દાક્તરી વિચારક હીપોક્રેટસે સૂર્યનાં કિરણોમાં રહેલી શક્તિ વિષે અનેક વખત ઉલ્લેખ કર્યો હતો. આ માન્યતા તેમણે અનેક પ્રયોગો અને સ્વાનુભવના આધારે રચી હતી. કમનસીબે આ માન્યતા કંઇક ભુલાઇ ગઇ અને રાસાયણિક દ્રવ્યો દ્વારા સારવારનો યુગ શરૂ થયો. આજે હીપોક્રેટસે આલેખેલી માન્યતાને પાછી સજીવન કરવામાં આવી છે. અને દરેક ઠેકાણે સૂર્યના પ્રકાશ દ્વારા સારવાર કરવાની પ્રથા પાછી સ્થપાતી જાય છે.

ઓગણીસમી સદીની શરૂઆતમાં—ઓગણીસમી સદીની શરૂઆતમાં કે લગભગ મધ્યભાગમાં આ કલ્પનાને પાછી સજીવન કરવામાં આવી. પણ તે સમયના વૈજ્ઞાનિકોએ આ માન્યતાને હસી કાઢી. યુરોપમાં તેને કોઇએ આવકાર આપ્યો નહિ; પણ જ્યારે જર્મન વૈજ્ઞાનિકોએ ફીનસેને તેમના અખતરા વડે સાબીત કરી આપ્યું કે, સામાન્ય ક્ષયરોગ સૂર્યતેજથી મટાડી શકાય છે ત્યારેજ યુરોપના વૈજ્ઞાનિકોની આંખ ઉઘડી અને તેઓ સૂર્યતેજનું મહત્ત્વ સ્વીકારતા થયા.

સૂર્યતેજ પર સાહિત્ય—છેલ્લા દશ વર્ષોમાં સૂર્યતેજ ઉપર ઘણુંજ લખવામાં આવ્યું છે. અને હવે સૂર્યતેજની સારવાર વૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિ ઉપર મુકાઇ છે અને એના પર કેટલુંય સુંદર અને સારૂં સાહિત્ય લખાયું છે.

સૂર્યતેજના અખતરા ઉત્પન્ન કરનાર અનેક દર્દીનાં નામાવલીઓમાં [illegible] સાહેબનું પ્રથમ સ્થાન પામે છે. તેમજ [illegible] પણ અખતરાઓમાં પ્રથમ સ્થાન ધરાવે છે. અને જેમ જેમ આ પ્રકારની પદ્ધતિ અને સૂર્યતેજ [illegible] સારવાર [illegible] વધારે ને વધારે જનતામાં પ્રચલિત થતી જાય છે.

જાય છે, તેમ તેમ સૃષ્ટિની સપાટી પરથી આ રોગ જલદીથી નાબુદ થઇ જશે, એવી આશા રાખવાનો આપણો હક છે. પરંતુ આથી પણ વધારે તો એ છે કે આપણે કહી શકીએ કે, સૂર્યતેજના પ્રકાશથી આપણા જીવનને આપણે લંબાવી શકીએ.

સૂર્યતેજનું મહત્ત્વ—સામાન્ય રીતે આપણુ સર્વને અનુભવ છે કે, સૂર્યતેજ વગર જીવન જરા પણ શક્ય નથી. આંખો ઉઘાડીને દૂર નજર કરીએ તો એ સત્ય આપણે પગલે પગલે અનુભવમાં જોઇએ છીએ. સૂર્યતેજ ન હોય તો જીવન શક્ય નથી. આ પ્રકાશકિરણોમાં નવું ચેતન આપવાની શક્તિ છે. તેનામાં પ્રાણ પૂરવાની તાકાત છે. સૂર્યતેજમાં શારીરિક તંદુરસ્તી માટે અનુપમ તત્ત્વો રહેલાં છે.

કિરણોની શક્તિ—સૂર્ય દરેક પળે કિરણોનો મોટો સમૂહ પૃથ્વી પર પાઠવી રહ્યો છે. જ્યારે આપણા ભાગમાં ઘોર નિશા પ્રવર્તતી હોય છે ત્યારે પૃથ્વીના બીજા અર્ધ ઉપર સૂર્યનાં કિરણોની છોળો ઉડી રહી હોય છે. એકલી પૃથ્વીજ નહિ પણ નભોમંડળના સર્વ ગ્રહો પર પણ સૂર્યનાં ચેતનવંતાં કિરણો પ્રસરે છે. પણ આ કિરણો કેટલાંક નાનાં અને કેટલાંક મોટાં હોય છે. કેટલાંક તેજસ્વી હોય છે અને કેટલાંક બીનતેજસ્વી હોય છે. તેજસ્વી કિરણો હોવાને લઇને આપણે પથરાતો પ્રકાશ અનુભવી શકીએ છીએ. પણ સૂર્યતેજની ખરી શક્તિ તેના બીનતેજસ્વી અલ્ટ્રા–વાયોલેટ કિરણોમાં રહેલી છે.

ચામડી પર અસર—આ કિરણો જ્યારે શરીરની ત્વચાનો સ્પર્શ કરે છે, જ્યારે તેમનો સમૂહ આપણા શરીરના ઉઘાડા બદનને અડકે છે ત્યારે શરીરની ચામડીની નીચે રહેલા જ્ઞાનતંતુના અંતભાગને તેઓ ઉત્તેજે છે. તે દ્વારા તરતજ જ્ઞાનતંતુમાં એક પ્રકારનો પ્રવાહ શરૂ થાય છે, જે મગજમાં થઈ આખા શરીરમાં પ્રસરે છે અને જ્ઞાનતંતુનો પ્રવાહ સરળ રીતે આગળ વધતાં તે આખા શરીરમાં પ્રસરે છે; તેમજ જ્યારે આ અલ્ટ્રા–વાયોલેટ કિરણો સહેજ લાંબા કાળ સુધી ચામડી સાથે સંસર્ગમાં આવે છે ત્યારે ચામડી નીચે રહેલી રક્તવાહિનીઓને તે ઉત્તેજે છે. અને તે દ્વારા તેઓ લોહીના ભ્રમણને અસર કરે છે. આ રીતે સૂર્યતેજનાં આ કિરણો રક્ત પર પણ સારી અસર કરે છે.

સ્નાયુ પર અસર—ડૉકટરોનો એ સામાન્ય અનુભવ છે કે, જ્યારે જ્યારે દર્દીને સૂર્યતેજ દ્વારા સારવાર આપવામાં આવે છે ત્યારે કોઈ પણ જાતની કસરત કે ખાસ શ્રમ વગર આ દર્દીઓ પોતાના સ્નાયુ સારા રાખી શકે છે. આ અસરનું મૂળ કારણ એ છે કે, અલ્ટ્રાવાયોલેટ કિરણો સ્નાયુમાં રહેલા લોહી પર અસર કરે

અને હૃદયના ધબકારાનો વેગ વધતાં સ્નાયુ બરાબર રહે છે.

એટલુંજ નહિ પણ આ કિરણો શરીરના ચામડીને ટુંક સમયમાં એવી બનાવી દે છે, કે જેથી અનિચ્છનીય કિરણો કે એવા પ્રકારનાં તત્વોની અસર ચામડી ઉપર જરાયે થતી નથી. ડૉક્ટર સાલીબર અલ્ટ્રાવાયોલેટ કિરણો માટે જણાવે છે કે, તેના સિવાય બીજી સુંદર અને અસરકારક જંતુનાશક જેવું બીજું કંઈજ નથી.

મન પર અસર—તેમજ સૂર્યપ્રકાશથી મન કેટલું પ્રફુલ્લિત રહે છે એ તો દરેકનો અનુભવ છે. નીલવર્ણું આકાશ જ્યારે વાદળાંથી ઢંકાઈ ગયું હોય, પૃથ્વીને પ્રકાશવા નીકળેલાં સૂર્યકિરણોને વાદળાંના જાડા થર આગળ આવતાંજ અટકી જવું પડતું હોય, ત્યારે સામાન્યપણેજ આપણે કેવા ઉદાસીન બની જઈએ છીએ અને જ્યારે સૂર્યકિરણો પૂરજોરમાં આવતાં હોય, ત્યારે આપણે કેવાં આપોઆપ પ્રફુલ્લિત થઈ જઈએ છીએ વર્ષા ઋતુમાં ખાસ કરીને આવો અનુભવ સામાન્ય થાય છે. યુરોપ જેવા દેશોમાં તો સૂર્યપ્રકાશવાળા મહીનાઓ ખાસ આનંદના ગણાય છે.

વીટામીન અને સૂર્યતેજ—તેમજ પરોક્ષ રીતે સૂર્યતેજ શરીરના વીટામીન તત્વમાં વધારો કરે છે. કારણ કે આપણા ખોરાકમાં જે વીટામીન આપણે જમીએ છીએ, તે વીટામીનના ઉત્પાદન માટે સૂર્યપ્રકાશજ જવાબદાર છે. આ ફળ અને ફૂલ પર સૂર્યપ્રકાશ જો સતત ન પડતો હોય તો આ વીટામીન ઉત્પન્ન થવું અશક્ય છે. અલ્ટ્રાવાયોલેટ કિરણોના સતત પ્રવાહ નીચે કેટલાંક ફળોને મૂકવાથી તેમાં વીટામીન 'ડી' તત્વ ઉત્પન્ન કરી શકાય છે. તેમજ ગાય કે ભેંસના દૂધમાં રહેલાં એન્ટીરીકેટસનાં વીટામીન પણ આના પ્રતાપેજ છે, એમ તો હવે સાબીત થઈ ગયું છે. જે ગાયો અંધારામાં ઉછરે છે, અને જેમને માત્ર કઠેળ ઉપર ઉછેરવામાં આવે છે તેમના દૂધમાં વીટામીન તત્વ બહુજ ઓછું હોય છે એટલુંજ નહિ પણ આ ગાયોમાં ક્ષયરોગ પણ સામાન્ય થાય છે, જ્યારે ખુલ્લામાં ચરતી ગાયોના દૂધમાં સામાન્ય રીતે વીટામીન તત્વ પુષ્કળ પ્રમાણમાં હોય છે.

અલ્ટ્રા-વાયોલેટ કિરણોની શક્તિ—ત્યારે અલ્ટ્રા-વાયોલેટ કિરણોની આવી અનુપમ શક્તિ જોયા પછી વૈજ્ઞાનિકો સમક્ષ મુખ્ય પ્રશ્ન એ રહે છે કે, આ શક્તિનો ઉપયોગ માનવહિતને માટે કેવી રીતે કરી શકાય? સૂર્યતેજ તો પારાવાર પ્રમાણમાં આપણી સમક્ષ પડ્યું છે. ત્યારે શી રીતે આપણે માનવહિતની દૃષ્ટિએ તેનો ઉપયોગ કરી શકીએ? આ દૃષ્ટિએ સૂર્યસ્નાન અર્થાત્ સૂર્યના સામા ન્ય તડકામાં ખુલ્લા શરીરે પંદર મિનિટ ફરવું એ એક માર્ગ છે.

પૃથ્વીના જે પ્રદેશો સૂકી હવામાં આવેલા છે, તેઓને માટે તો સૂર્યપ્રકાશ એ સહજ વસ્તુ છે, તેમના આગણામાં તે ભાસ્કરની રોશની કાયમ છે; પણ જે પ્રદેશો ભેજવાળી હવામાં આવેલા છે,

જ્યાં વાદળાંઓથી આખો દિવસ ઢંકાઇ રહેલો હોય છે ત્યાં સૂર્ય પ્રકાશને અકુદરતી ઉપજાવવો એ જરા કઠણ અને ખર્ચાળ વસ્તુ છે.

સદ્ભાગે વીજળીની શોધથી આ આખી વસ્તુ બહુજ સરળ બની ગઇ છે. હવે બહુજ સરળ સાધનથી આપણે આ અલ્ટ્રા-વાયોલેટ કિરણો ઉપજાવી શકીએ છીએ.

વૈજ્ઞાનિક ઉપયોગ—જો આ કિરણોનો વૈજ્ઞાનિક રીતે ઉપયોગ કરવામાં આવે તો સારાં પરિણામ નીપજાવી શકાય. ખાસ કરીને ચામડીના ક્ષયરોગ પર તે બહુજ સારી અસર કરે છે; તેમજ રીકેટસ, એનીમિયા તેમજ બીજાં પણ અનેક દર્દો પર તેની બહુજ સારી અસર હોય છે.

પણ આ ઉપરથી આપણે એમ કલ્પના કરવાની નથી કે, અલ્ટ્રા-વાયોલેટ કિરણોમાં બધાંજ દર્દો માટે રામબાણ ઇલાજ હાથ લાગ્યો છે. ખરી રીતે તો આવાં કિરણે જો કે તેની સારી જરૂર છે છતાં દરેક વસ્તુને માટે કે દરેક દર્દ ઉપર આ કિરણોની સારી અસર થાય છે એમ માનવાની જરાયે જરૂર નથી.

સૂર્યપ્રકાશનો ઉપયોગ કરો—પણ એક વખત આ કિરણોની અગત્ય આપણે સમજી લઇએ કે તરતજ આપણાં આરોગ્યને માટે સૂર્યપ્રકાશની જરૂર સમજી શકાય છે. એટલે આપણાં રહેવાનાં સ્થળો, આપણાં કામ કરવાનાં સ્થળો, એવાં હોવાં જોઇએ કે જ્યાં સૂર્યપ્રકાશ સારી રીતે આવી શકે.

આ દિશામાં આપણાં બારીબારણાં એવી રીતે ગોઠવવાં જોઇએ કે જેથી સૂર્યપ્રકાશ સહેલાઇથી ફેલી શકે. આ દષ્ટિએ પૂર્વ અને પશ્ચિમ તરફ ખુલ્લાં બારણાં અને બારીઓ વધુ જરૂરની છે અને ઘરો હમેશાં એજ ઢબ ઉપર બાંધવાં જોઇએ.

ઉઘાડી શાળાઓની જરૂર—શાળામાં હવે આ દષ્ટિએ અગત્યનો સુધારો કરવાની ક્ષણ આવી પહોંચી છે. હવે બંધ અને પૂરતા પ્રકાશ વિનાના ઓરડાઓમાં કેળવણી આપવાને બદલે સારી અને સ્વચ્છ જગ્યામાં વૃક્ષોની ઘટા નીચે બાળકોને અક્ષરજ્ઞાન અપાય તો સૂર્યતેજનો લાભ સારી રીતે મળી શકે. એટલુંજ નહિ પણ બાળકોનાં શરીર પણ સારાં થાય. તેમજ હવે યંત્રાલયોમાં પણ આ દષ્ટિએ યોગ્ય સુધારાઓ થવા જોઇએ. પૂરતા પ્રકાશવાળાં યંત્રાલયો સ્થપાય તો કામદારોની અર્ધી બિમારી ચાલી જાય. કારણકે સૂર્યપ્રકાશથી અર્ધા રોગને નાબુદ કરવા શકય છે. કામદારોમાં પ્રવર્તતી ગંભીર અનારોગ્યતાનો જો ઉકેલ આણવો હોય તો યંત્રાલયો એવી રીતે ગોઠવવામાં આવવાં જોઇએ.

(દૈનિક "હિંદુસ્થાન" માંથી)

३७–सूर्यना तापना फायदा

(લેખકઃ—પી. અખાડાવાળા)

સૂરજના તડકાના ફાયદાઓથી હાલનો કહેવાતો સુધરેલો જમાનો અજાણ્યો નહિજ હોવો જોઈએ. સુરજ થકી દુનિયામાં દરેક પ્રકારનું જીવન કે જીવનશક્તિ છે, ત્યારે સૂરજના તડકાને શા માટે ધિક્કારવો જોઈએ? તમે કહેશો કે, અમો ધિક્કારતા નથી પણ ખરી બીના એ છે કે સંખ્યાબંધ સ્ત્રીપુરુષો તડકાથી દૂર નાસે છે.

તડકો શરીર ઉપર લેવાની ટેવ પાડવી જોઈએ. ટેવ પાડવા પછી તડકાને ધિક્કારવાને બદલે આપણે તેના ફાયદાઓ સમજીએ છીએ. મજૂર-વર્ગના માણસો, જેમાં છોકરાંઓ પણ સમાઈ જાય છે, તેમજ ખેડૂતો વગેરેને તડકામાં આખો દિવસ કામ કરવું પડે છે. શહેરની જીંદગીમાં પણ ફેરા-આંટાનું કામ કરનારાઓને તડકામાં દિવસનો ઘણો ભાગ પસાર કરવાની જરૂર પડે છે. જેમ બધી ચીજોમાં હદ હોય છે, તેમ તડકો વેઠવાની પણ હદ હોય છે. મહેનતુ એટલે શારીરિક અને રખડપટ્ટીની મહેનત કરનારાં માણસો તડકાથી કંટાળે છે, એ વાત ખરી છે; તેમજ જોઈએ તે કરતાં વધુ વખત તડકામાં કામ કરવાનું હોય છે, તેથી કંટાળો ઉત્પન્ન થવોજ જોઈએ. વધુમાં તેઓને સખત તાપ પણ વેઠવો પડે છે, જે બોજો વધુ કઠણ હોય છે. જેમને મહેનત કરવાની ફરજ પડે છે, તડકામાંથી બચવાના સાધનો હોતા નથી, તેમને માટે કાંઈ ઈલાજ નથી. તેઓ માત્ર છત્રી વગેરેનો ઉપયોગ કરી શકે છે, અને જ્યારે બના શકે છે, ત્યારે છાંયડામાં વિસામો લે છે.

તડકાના ફાયદા-તડકાથી દૂર નાસવાથી થતું નુકસાન

હું અહિં જે ખાસ ધ્યાન ખેંચવા માગું છું તે પૈસાવાળા વર્ગના માણસોનું-ખાસ કરીને [illegible] નરનારીઓનું છે. પૈસાના જોરથી [illegible] સાધનો મેળવી શકે છે. પૈસાવાળા નરનારીઓને ફરવા [illegible] કે કામે જવા માટે મોટરકારની [illegible] છે, એટલે તેમને પગે ચાલવાની જરૂર રહેતી નથી, તેમજ તડકામાં [illegible] દૂર રાખી શકે છે. [illegible] ટેવ નહિ પડવાથી તડકો [illegible] દૂર રહેવાથી [illegible] [illegible]? [illegible]

જાણી શકે ? ગરીબોને અને ફરજિયાત રખડપટી કરનારાઓને તો ફરજિયાત ઋતુના સપાટાઓ તથા તડકો-તાપ વગેરે વેઠવાં પડે છે, તેઓની બાબત દૂર રાખીએ. આપણે તપાસવાની જે જરૂર છે તે આ કે, જો સૂર્યનાં કિરણોમાં ઝળકતું, તંદુરસ્ત જીવન સમાયું હોય તો તેનો ઉપયોગ શા માટે નહિ થવો જોઇએ ? જે સમજે છે તેઓ તેનો ઉપયોગ કરે છે. બારી-બારણાં ખુલ્લાં રાખી સૂર્યનાં કિરણો ઘરમાં દાખલ કરે છે, જેથી ગંદો બીનાશ દૂર થાય છે; જંતુ, જીવડાં વગેરે નાશ પામે છે અને અંદરની હવાને સ્વચ્છ રહેવાની તક મળે છે. પાણીના કૂવાઓમાં પણ તડકો દાખલ થવા દેવા માટે ઘટતી તજવીજ કરવામાં આવે છે, જેથી કૂવાનું પાણી સ્વચ્છ રહે છે. જે કૂવામાં હવા, ઉજાસ અને સૂર્યનાં કિરણો સારી રીતે પહોંચી શકતાં નથી તે કૂવાનું પાણી તંદુરસ્ત હોઈ શકે નહિ. સૂર્યનાં કિરણો ગલીચી અને ગંદવાડ દૂર કરે છે એ જાણીતી બીના છે. અનાજ, દાણો-પાણી, તરકારી, ફળ અને ઘાસ-ચારો વગેરે તડકાનાં કિરણો વિના સારી રીતે ઉગી શકતાંજ નથી. આજની સાયન્સની શોધખોળો અને સુધારાને આધારે સ્કૂલમાં, કૉલેજોમાં, ઑફીસમાં, કારખાનાંઓમાં અને મિલો વગેરેમાં આખો દિવસ પસાર કરનારાં તેમજ વિદ્યાર્થીઓ અને કામદારો વગેરેને માટે હવા-ઉજાસ અને સૂર્યનાં કિરણો અંદર દાખલ થાય એવાંજ બાંધકામો અને બિલ્ડિંગો વગેરે ઉભાં કરવામાં આવે છે. ગરીબવર્ગો માટે સરકાર તરફથી, કારખાનાંઓના માલીકો તરફથી અને સખીવજૂદ નરનારીઓ તરફથી હવા-ઉજાસવાળાં રહેવાનાં મથકો અને ચાલીઓ બંધાવવામાં આવે છે; ઢોરઢાંખર, કૂતરાં, મરઘાં, બતક વગેરેના દાખલામાં જોવામાં આવે છે કે, મધ્યમસરના તડકામાં થોડો વખત પણ પસાર કરવાથી તેમનાં શરીર સુંવાળાં અને લોહીની બિમારીથી મુક્ત હોય છે. આજની સાયન્સ-વિદ્યાએ અનેક વાર પૂરવાર કર્યું છે કે, દુનિયામાં વસવાટ કરતી જીવવાળી વસ્તુઓ ઝાડપાન, ફળ અને જાનવરો તથા માનવંઓની જીંદગીની હસ્તી એ શ્રેષ્ઠ જીંદગીનો એક ભાગ છે અને તે શ્રેષ્ઠ જીંદગી તે સૂર્ય છે, જેનાં કિરણોમાં જીવનશક્તિનું તેજ સમાયલું છે. એમ પૂરવાર થયું છે કે, આજે જો સૂર્યની હસ્તી ન હોય તો આ દુનિયામાંજ નહિ પણ ગ્રહોમાંથી પણ જીંદગીનું નામ તારાજ થઈ જાય. ત્યારે જો એવી મહાન શક્તિઓ સૂર્યમાં અને તેનાં પથરાયલાં કિરણોમાં સમાયલી હોય તો તેનો ઘટતો ઉપયોગ આપણે શા માટે ન કરવો ?

તડકાનો મધ્યમ ઉપયોગ થવોજ જોઇએ-તડકાથી ચામડી કાળી થતી નથી.

પણ મેં કહ્યું તેમ પૈસાવાળાં માણસો જીંદગીનો ઝળકાટ

ફેરારવાને બદલે પોતાની ગરબાદી તરફ ધસડનારી ટેવો અને શકિત પાછળ વધારે દોલત ખર્ચે છે; તેમજ નકલ કરનારાં માણસો ઘણા પ્રકારની નકલો કરે છે, જેમાં મુખ્ય નકલ તે ખાલી ખિસ્સે તર્ચ-મરનો ઝપકો અને દમામ દેખાડવાની છે; તથા ભાવ નહિ પૂછવા છતાં અકારામાં ખપવાની છે. માણસોનો મોભો તેની સમજદાર વર્તણૂંક અને ઉપયોગીપણામાં સમાયેલો છે; પણ જ્યાં ઉપયોગીપણાની ગેરહાજરી હોય છે અને હાલા હાલની તલબગીરી હોય છે, ત્યાં મોભો અને ફંજજતની તુલના જુદીજ રીતે થાય છે. દાખલા તરીકે ગંભીર ચહેરો, મોટી ફુંખ, કોમલાપણું અને ચીબાવલાપણું નબળી અને નાજુક હાલતનો ખોટો ડોળ વગેરેમાં મોટાઇ અને ઉચ્ચ સમજશક્તિ સમજવામાં આવે છે; પણ એવી કમઅક્કલ સમજશક્તિ અને ખોટો ટીકીઆરીઆળો ડોળ પૈસા પાસે હોય છે. પૈસાદાર મિત્રોનો સાથ હોય છે, ત્યાં સુધીજ તે ટકે છે. જ્યારે જર, ઝવેર અને મિત્રોનો સાથ દૂર થાય છે ત્યારે એવા માનવીઓ પોતામાં પોતાપણું જાળવતાં શીખે છે અને ટુંકામાં આગલી ટીકી-આરીઓ અને ચીબાવલાપણું છોડીને ખડતલ બનવામાં ખરો લાભ જુએ છે. તેઓ ખડતલ અને મહેનતુ બને ત્યારેજ દુનિયામાં બીજા માનવીઓના સાથ અને દયાને પાત્ર થાય છે, નહિ તો તેમનો ભાવ કોઇજ પૂછતું નથી.

કદબદારના તડકાથી આપણે કંટાળીએ છીએ અને તેનાથી લાભ પણ થતો નથી; પણ તડકાનો મધ્યમ ઉપયોગ ખાસ થવોજ જોઇએ. તે તંદુરસ્તી આપનારો છે. મરદો અને ખાસ કરીને સ્ત્રીઓ ઘણી વાર તડકાથી દૂર નાસતા ફરે છે. મે ઘણી વાર સ્ત્રીઓને અને મોટી ઉંમરની છોકરીઓને બોલતા સાંભળ્યું છે કે "તડકો કેટલો પડે છે! કેમ ખમાય? ચામડી કાળી થઇ જાય છે" વગેરે. અને ચામડી કાળી થઇ જવાની વાતો કરતી ઘણી સ્ત્રીઓનો રંગ મૂળમાં જ શામળો કે કાળાશવાળો હોય છે. મધ્યમ તડકાથી ચામડી કાળી થઇ જાય છે, એ વાત તદન ખોટી છે સૌની ચામડી સરખી હોતી નથી. કોઇની સખત અને જાડી ચામડી હોય છે, જેના ઉપર તડકો સારી રીતે અને લાંબો વખત લઇ શકાય છે, જ્યારે કેટલાક માણસોની ચામડી પાતળી અને નાજુક માલમ પડે છે. જેથી તેઓ ઘણો તડકો શરીર ઉપર લઇ શકતા નથી પણ જેની તેની શક્તિ પ્રમાણે ઓછો કે વધતો તડકો શરીર ઉપર લેવો જ જોઇએ. જે દરરોજ તડકો નહિ મળતો હોય તો અઠવાડીઆમાં અઠવાડીએ ત્રણ વખત પણ લેવો જોઇએ, મળતો તડકો ચૂકવો ન જોઇએ.

તડકામાં ચાલવાથી કસરત અને તાપનો બેવડો ફાયદો માણસને પણ અનહદ ફાયદો થાય છે, અને શરૂઆતમાંજ ઉપયોગ થવો જોઇએ

તો ચોખ્ખી હવા અને સૂર્યનાં કિરણોના ઉપયોગથી ઘણી વેળા એવી બિમારી ખાત્રીપૂર્વક સારી કરી શકાય છે. છાતીનાં અનેક દર્દો વેળા તડકામાં ફરવા નીકળવું અને ધીમે ધીમે લાંબું ચાલવાનું, એ બે ચીજો બહોળો ફાયદો કરી હંમેશની નબળાઇ દૂર કરે છે. સળેખમ, ખાંસી અને ગળાનાં દર્દો પણ નાબુદ થાય છે. તડકો જેટલો ચામડીને મજબૂત અને ખૂબસુરત બનાવે છે તેટલોજ તે આંખના તેજ માટે તથા બાલના ઝળકાટ અને ઉધરભાવ માટે ઉપયોગી છે; માટે તડકાને ધિક્કારવો એ તબિયતના દુશ્મન થવા બરાબર છે.

ઠંડીની ઋતુમાં કસરતના આશીર્વાદ

ગરમીની ઋતુમાં કસરત કરવી કઠણ લાગે છે. પરસેવો ઝાઝો નીકળવાથી કંટાળો આવે છે. આપણો શ્વાસ પણ ગરમ થાય છે. ઠંડીની ઋતુમાં કસરત કરવી લહેજતમાન છે, થાક ઓછો ચઢે છે. કારણ કે હવામાં ઠંડક હોય છે. વધુ કસરતો કરી શકાય છે, વધુ વખત મહેનત વેઠી શકાય છે. માટે ઠંડીની ઋતુમાં સખ્ત મહેનત કરી સંગીન શરીર બનાવવા માટે પ્રયત્ન કરવો જોઇએ, જેથી ગરમીની ઋતુમાં થતી ઓછી મહેનતનો બદલો વળી જાય છે. ગરમીમાં પરસેવો વધારે નીકળવાથી કસરત કરવા પછી નાહીને પાણીથી શરીર ધોવાની જરૂર પડે છે. ઠંડીમાં પરસેવો ઓછો નીકળે છે, જેથી નાહવાની જરૂર રહેતી નથી. આથી વખતમાં બચાવ કરી શકાય છે. ઠંડા મુલકોમાં વધુ મહેનત કરી શકાય છે. આથી ત્યાંનાં માણસોના બાંધા વધુ સંગીન હોય છે. ગરમીના મુલકોમાં પણ મજબૂત બાંધા જોવામાં આવે છે; પણ તે ઘણા થોડા પ્રમાણમાં હોય છે. ઠંડી ઋતુના ફાયદા હોવાથીજ આપણે હવા ફેરબદલ કરવા માટે પણ થોડા દિવસ કે થોડાં અઠવાડીઆં માટે ઠંડી હવાવાળાં મથકે જઇએ છીએ.

(તા. ૧૭-૨-૧૯૩૨ના દૈનિક "હિંદુસ્થાન"માંથી)

३८–शया पापडी अथवा शेवदाणा

(લેખક:-સ્વામીશ્રી પ્રેમાનંદજી)

આ એક જાતનું દ્વિદળ અને કઠોળ જાતિનું અનાજ છે. વૈજ્ઞાનિક ભાષામાં એને ગ્લીસાઈન હીસ્પીડમ અને ગ્લીસાઈન–સોજા કહે છે. અંગ્રેજીમાં સોયા બીન કહેવામાં આવે છે. હિંદુસ્તાનમાં કોઈક કોઈક શેવદાણા અગર શેવચણા તથા સેવસિંગ પણ કહેવાય છે.

એના છોડ આશરે હાથભર ઉંચા હોય છે, તેના દરેક છોડને ઘણી આ પાતળી પાતળી ડાળીઓ હોય છે. જો સારો પાક થયો હોય તો દરેક ડાળીમાં પચાસથી સાઠ પાપડી થાય છે અને દરેક પાપડીમાં સરેરાશ ત્રણ દાણા હોય છે. પાપડી વાલપાપડીની પેઠે લાંબી પહોળી હોય છે; પરંતુ આ પાપડીની ઉપર રુવાંટી થાય છે. આ પાપડીનાં છોતાં ખાવા લાયક નથી, પણ અંદરનું "બી" જ ખાવાનું હોય છે.

આના બીજ જ્યારે લીલાં હોય ત્યારે વટાણાની પેઠે કાચાં બાફીને પણ ખાઈ શકાય છે, તેનો સ્વાદ વટાણા જેવો લાગે છે. આ લીલાં બીજ શાક તરીકે વપરાય છે તથા તેની દાળની [illegible] સાથે ખીચડી બને છે. લીલાં બી કરતાં પાકેલા બીજમાં પૌષ્ટિક તત્ત્વ વધારે પ્રમાણમાં હોય છે.

આ શેવદાણા પુષ્ટિને માટે ઉત્તમ ખોરાક છે. આ દાણા ચીન, જાપાન, કોરીઆ વગેરે ઘણા દેશોમાં મનુષ્યના ખાવામાં આવે છે. હાલના જમાનામાં અમેરિકા તેમજ યુરોપખંડમાં મનુષ્યના તથા ઢોર જનાવરના ખોરાકમાં પૌષ્ટિક ખોરાક તરીકે ઉપયોગમાં આવે છે.

બીજા કઠોળ કરતાં આમાં વિશેષતા એ છે કે, એમાં આશરે [illegible] ટકા પૌષ્ટિક સ્નેહ (તેલ) હોય છે કે જે બીજા કઠોળમાં તો હોતું જ નથી. [illegible]

છે અને બીજા કઠોળનાં પ્રોટિન અપૂર્ણ પ્રોટિન તરીકે ગણાય છે. ખોરાકી પૂર્ણ પ્રોટિનોમાં દૂધના કેસીન, માંસ, ઇંડાં અને શયા પાપડીના પ્રોટિન અને બદામ જેવા એક બે જાતના મગજના પ્રોટિનને ફક્ત ખોરાકી પૂર્ણ પ્રોટિન તરીકે અત્યાર સુધી ગણવામાં આવે છે.

સાધારણ લોકોએ જાણવું જોઇએ કે, પૂર્ણ પ્રોટિન એટલા માટે કહેવામાં આવે છે કે આ પ્રોટિન ખોરાકથી શરીરમાં જે જે ફાયદો થવો જોઇએ અને જે જે પ્રકારની પુષ્ટિ થવી જોઇએ તે પુરો પાડે છે અને આ પૂર્ણ પ્રોટિન પચવામાં સહેલ પડે છે અને શરીરમાં જલદીથી સમાય છે. અપૂર્ણ પ્રોટિન પચવામાં ભારે હોય છે, શરીરમાં સમાતું નથી અને પાચન શેષમાં અને શરીરમાં વિધવિધ જાતના વિકારો પેદા કરે છે તથા શરીરમાં પ્રોટિન તરીકે બધી બાબતોમાં હિતાવહ નથી. ઘણા કઠોળમાં કેટલીક વખત તો વિકારી અને વિષમ બી માફક દોષ હોવાથી શરીરમાં વિકાર પેદા કરે છે અને કોઇ વખત તો તેમાંથી પક્ષાઘાત જેવા ઘોર અને અસાધ્ય રોગો થાય છે તથા કોઈ વખત તો માણસ મરણનો ભોગ પણ થઇ જાય છે. શયા પાપડીના પ્રોટિનમાં આવો કોઈ જાતનો દોષ નથી અને પચવામાં સહેલ છે તથા થોડા પ્રમાણમાં માંસના જેટલોજ ગુણ આપે છે. છતાં આમાં માંસના જેટલો અમેધ્ય દોષ તેમજ માંસજન્ય રોગોત્પાદક દોષ નથી. માંસના જેવો ગુણ આપવાથી કોરીઆ, ચીન, જાપાનના ચોખા ખાનારાઓ આ શયા પાપડી તેની સાથે ખાય છે તેથી તે લોકોને માંસની જરૂર પડતી નથી અને પાશ્ચાત્ય દેશના માંસાહારી લોકો સાથે પુરા ઉદ્યમથી કામ કરી શકે છે.

રુસ–જાપાન યુદ્ધ વખતે જોવામાં આવ્યું છે કે, નિરંતર માંસાહારી કઝાક સેના સામે મહાપરાક્રમ સાથે લડનાર જાપાની સેનાના ખોરાકમાં તે વખતે બિલકુલ માંસ નહિ હોવા છતાં ચોખા અને શયા પાપડી ખાઇને જાપાનીસ લોકોએ વિજય મેળવ્યો. તે ઉપરથી શયા બિનની વૈજ્ઞાનિક શોધ કરવામાં આવી અને એના ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણેના ગુણોનો પ્રચાર કરવામાં આવ્યો છે. હાલમાં અમેરિકા તથા યુરોપખંડમા એનો પાક થાય છે તે છતાં પરદેશથી હંમેશાં શયા બિનના દાણા અને તેનો બનાવેલો લોટ, તથા પનીર વગેરે પુષ્કળ પ્રમાણમા મોકલવામા આવે છે.

શયા બિનમા જે કાર્બોહાઇડ્રેડ તત્ત્વ છે તે સાધારણ અનાજ અને કઠોળોમા શ્વેતસાર (સ્ટાર્ચની [illegible]) ને બદલે બે ભાગ સાકર અને એક ડેક્સટ્રીન નામનો સાકરીય પદાર્થ છે. એથી આ કાર્બોહાઇડ્રેડ પણ પચવામા ઘણો હલકો તથા ઝડપથી શરીરને પોષણ આપનાર હોય છે. આ શયા પાપડીમા શ્વેતસારને બદલે [illegible] અને

જાતના સાકરીય પદાર્થ થવાનાં કારણ આ બીજની અંદર ડાયસ્ટેજ નામનો એક પાચક રસ હેાય છે.

ઉપર બતાવેલા પદાર્થના યેાગને લીધે શયા બિન ખેારાક તરીકે એક આદર્શ અને ઘણેા ઉપયેાગી પદાર્થ ગણાય છે; અને ક્ષયરેાગી, કુષ્ઠરેાગી તથા પ્રમેહરેાગીને માટે શયા પાપડી ઘણીજ ઉપયેાગી ખેારાક ગણાય છે. શયાબિનના દાણા વટાણા અથવા ચણાની પેઠે કાચા ફૂલાવીને શેકીને અથવા બાફીને ખાઈ શકાય છે; તેમજ દાળ તથા ખીચડી બનાવીને પણ ખાઈ શકાય છે. ચણાનેા લેાટ જેમ દાળ, શાક, કઢી અને ભજીયાંમાં ઉપયેાગમાં આવે છે, તેજ પ્રમાણે આ પાપડીનેા લેાટ પણ નાખી શકાય છે. રાબ, વડી, સાંઠિયા, પાપડી, શેવ વગેરેમાં પણ વાપરી શકાય છે. એના લેાટની કાંજી પચવામાં હલકી તથા પૌષ્ટિક છે. ગરમ પાણીમાં તેનેા લેાટ એાગળી તે પાણીને ગાળીને પીવાથી દૂધના જેટલેા ફાયદેા આપે છે. એના બીજને શેકી લેાટ કરી કૉફી બનાવી પી શકાય છે. એમાં કૉફીના જેવીજ સુવાસ હેાય છે, છતાં કૉફીના જેવા ઝેરી દેાષ આમાં નથી. આ કૉફી શારીરિક સંપત્તિને ઘણીજ સુખદાયી નીવડી છે. જે લેાકેાએ ચ્હા, કૉફી અને કેાકેા પીને શરીર બગાડ્યાં છે, તે લેાકેા માટે આ કૉફી ઘણીજ લાભદાયી છે. આબાલવૃદ્ધ તથા રેાગીએાને માટે આ શયાપાપડીની કૉફી અને કાંજી ઘણીજ લાભકારી તથા પથ્ય ખેારાક છે. દૂધને બદલે આની હલકી કાંજી અગર કૉફી સારી રીતે વાપરી શકાય છે.

આ શયાપાપડીના પાણીમાં દૂધના જેવેા પેાષક ગુણ હેાવાથી શયાબિન દૂધ બનાવવાનાં પેટન્ટ નીકળ્યાં છે; પરંતુ અત્યાર સુધી તે પેટન્ટ દૂધના વેપારમાં ખાસ વિશેષ નથી. કેમકે થેાડા ખર્ચમાં થોડું પાણી અને લેાટ મેળવવાથી એટલેાજ ફાયદેા મળે છે. કેારીઆ, ચીન અને ખાસ કરીને જાપાનના લેાકેા શયાબિનના લેાટનેા પનીર બનાવીને ખાયા કરે છે. આ પનીરને આ લેાકેા માંસપ્રિય ખાદ્ય ગણે છે. આ પનીર જાપાનમાં નાતો નામથી એાળખાય છે. તેને બનાવવાની રીત એવી છે કે, એના લેાટને પાણીમાં પલાળી બાફી નાખે છે. પછી એને એકાંત સ્થાનમાં જ્યાંસુધી ખમીર ન ઉઠે (ફિણાે ન આવે) ત્યાંસુધી રાખી મૂકે છે. ખમીર ઉઠાવ. માટેના રાન અગર તેા એની [illegible] એક જાતનું [illegible] [illegible] નામની ફુંગી [illegible] આ ફુગી [illegible] બનાવેલ. [illegible] નામનેા [illegible] [illegible] ખમીર [illegible] [illegible] પનીર તથા ખમીર [illegible] [illegible] [illegible] પણ [illegible] અને [illegible]

[illegible] છે [illegible] જે પનીર [illegible]

વિલાયત જાય છે તેને ગોઇ નામથી ઓળખવામાં આવે છે. અને તેથી વિલાયતમાં રોચક ખોરાક જે ગેસ નામનો થાય છે તે બને છે.

ડાયાબિટિસ-પ્રમેહના દરદીઓ માટે આ દાણા તે એક ખોરાક તરીકે ગણવામાં આવેલ છે અને પરીક્ષા કરવામાં આવી છે કે જ્યારે મધુપ્રમેહવાળા દરદીને જોઇતા બીજા ખોરાક સાથે આ શયા પાપડી ખવરાવવામાં આવે છે ત્યારે તેના પેશાબમાં સાકર ઓછા પ્રમાણમાં દેખાય છે; પરંતુ જ્યારે આ બીજ સદરહુ દરદીને આપવામાં આવે ત્યારે તેની ઉપરનાં પડ કાઢી નાખવાં. કારણ કે તેના પર રેસાવાળા પદાર્થ હોવાથી દરદીને નુકસાન કરે છે.

ખોરાક તરીકે આ શયા પાપડી શા માટે મહત્ત્વની કહેવાય છે, તે સંબંધમાં થોડું ઘણું આપણે માહિતગાર થવું જોઇએ. હાલમાં આપણને તે વિષેની માહિતી ઘણી ઓછી છે. તે કારણે લોકોના ખોરાકમાં જે ખામી છે તે યથારીત પૂરી પાડવામાં આવી નથી. અને તેને લીધે લોકોમાં શારીરિક કામ કરવાની શક્તિ દિન પ્રતિદિન ઘટતી જાય છે. દરરોજ શારીરિક પરિશ્રમ કર્યા કરનારા દરેક મનુષ્યને માટે દરરોજ વૈજ્ઞાનિક નોંધ પ્રમાણે ૧૨૦ ગ્રામ પ્રોટિન, ૫૦૦ ગ્રામ કાર્બોહાઇડ્રેટ તથા ૫૦ ગ્રામ સ્નેહ (તેલ) તમામ જાતના ખાવાપીવાના પદાર્થો સાથે શરીરની અંદર જવાંજ જોઇએ. આ એક સાધારણ માપ છે. જેને ઝડપથી અને ઉત્સાહથી કામ કરવું હોય તેને એટલું અથવા આથી વધારે પ્રોટિન જોઇએ. અને એવી જાતનું કામ કરવાનો ઓછો પ્રસંગ હોય તેને આટલું અથવા આથી ઓછું પ્રોટિન જોઇએ. અને જેને લાંબા વખત સુધી ધીરજ સાથે શારીરિક નસો વડે કામ કરવાનું છે તેના ખોરાકમાં ઉપરોક્ત તેલ એથી વધારે પ્રમાણમાં જવું જોઇએ. અને ઠરીને કામ કરવાનું છે તેણે સ્નેહનો ભાગ ઓછો કરવો જોઇએ. આ ઉપરથી મુદ્દો એ સમજવાનો છે કે, ઉત્સાહ અને ઝડપને લીધે પ્રોટિન અને ઠરીને નસો વડે કામ કરનાર માટે જોઇતા પ્રમાણમાં સ્નેહ (તેલ) જોઇએ. અને શારીરિક ગરમી તથા પાચનક્રિયાને તથા સાધારણ પુષ્ટિને માટે કાર્બોહાઇડ્રેટ ઉપયોગમાં આવે છે. જેટલો શ્રમ કરવામાં આવે તેટલા પ્રમાણમાં ઓછોવત્તો-કાર્બોહાઇડ્રેટ જોઇએ. જેવી રીતે વધુ કામકાજને લીધે ખોરાકનાં તત્ત્વોમાં તથા પ્રમાણમાં પ્રયોજન અનુસાર લાંબા વખત સુધી જરૂરી ફેરફાર કરવામાં ન

તો લોકોના સ્વભાવ અને પ્રકૃતિમાં પણ ઘણો ફેરફાર થઇ છે. જેમકે નિરંતર માંસાહારી હોય તો પ્રકૃતિમાં ક્રૂર અને ...ક સ્વભાવવાળા થાય છે; પરંતુ પ્રોટિનને લીધે ઉત્સાહશીલ અને ...મી બની રહે છે. બીજી તરફ પ્રોટિન જે લોકોના ખોરાકમાં ઓછા પ્રમાણમાં હોય છે તે લોકો બાયલા, ઓછી મહેનતવાળા તેમજ વચન-

ષ્ટ, આત્મકબળવાળા, અને પ્રારબ્ધવાદી બને છે. આજના જમાનાના હિંદુ કોમના લોકોએ સમજવું જોઇએ અને પ્રોટિનપ્રધાન અને તેવી ખોરાક ખાનાર અંગ્રેજ લોકના જેવા ઉદ્યમી, સાહસિક અને કામના અંગે તમામ જગતમાં ફરનારા થવું જોઇએ. અહીંઆં એ પણ સમજવું કે, બધી જાતનાં પ્રોટિન, કાર્બોહાઇડ્રેટ તથા સ્નેહ (તેલ) મનુષ્યના ખોરાકમાં સરખાં ઉપયોગી નથી. ખાવાપીવાના પદાર્થોવડે જેટલી જાતના પ્રોટિન, સ્નેહ અને કાર્બોહાઇડ્રેટ ખાવામાં આવે છે, તેઓમાં સરખા ગુણ નથી. જેમકે ઉપર કહેવામાં આવ્યું છે કે પૂર્ણ પ્રોટિનની ખાસ કરીને શરીરને જરૂર છે. અને બીજો કેટલોક પ્રોટિન છે, કે જે માણસને પુષ્ટિકારક નથી. એવીજ રીતે દરેક જાતના સ્નેહ (તેલ) માણસનો પૂરતો ખોરાક નથી. જે જે સ્નેહો ખોરાક તરીકે ગણાય છે, તેઓમાં સરખા ગુણ નથી. ખોરાકમાં વપરાય એવા સ્નેહી પદાર્થમાં બે જાત હોય છે. રાસાયણિક દૃષ્ટિથી એકને અયુક્ત અને બીજાને યુક્ત સ્નેહો કહેવામાં આવે છે. ખોરાક તરીકે અયુક્ત સારો ગણાય છે. અને એક માખણ અને ઘી સિવાય બાકી તમામ યુક્ત સ્નેહોદીર્ઘ અને નુકસાનકારક ગણવામાં આવે છે. યુક્ત સ્નેહો પચવામાં ભારે હોય છે. અને એનો થોડોજ ભાગ શરીરની નસોમાં સમાય છે. અને બાકીનો ભાગ શરીરમાં નાના પ્રકારના વિકાર અને કલેશ પેદા કરે છે. અને અયુક્ત સ્નેહો એટલે જેમાં આયોડિન-શોષશક્તિ વધારે હોય છે તેઓ શરીરની અંદર જલદીથી પરિપાક થઇને નસોમાં પુષ્ટિ આપે છે. જેમકે ચરબી, વસા, સ્ટેન, વેજીટેબલ ઘી (હાઇડ્રોજન ટેટ-ફેટ) (ઓકિસડાઇઝડ ફેટ), ખરું તેલ વગેરે ખાદ્ય શરીરને નુકસાન કરે છે. સોયા બિનનું તેલ અયુક્ત સ્નેહ હોવાથી સહેલાઇથી પચે છે. અને જલદી નસોમાં પુષ્ટિ આપે છે. તેથી ખોરાક તરીકે ઉચ્ચ પદ ભોગવે છે. અને દવા તરીકે કૉડલીવર ઑઇલ માફક કામ પણ આપે છે. જે લોકો સોયા બિનના દાણા તથા લોટ કામમાં લે છે તેને બીજું તેલ અગર સ્નેહ ખાવાની જરૂર પડતી નથી.

આ ઉપરથી ખ્યાલમાં લેવાનું છે કે, સદરહુ સોયા બિન અનાજ અમીર અને ગરીબવર્ગને આશીર્વાદ સમાન છે કારણ કે હિંદમાં તેમજ ખાસ કરીને ગુજરાતમાં જ્યાં માંસાહારી ઘણાજ ઓછા છે, અને તેને લીધે અન્ય દેશોના પ્રજાની સમક્ષ આપણા દેશની પ્રજા મંદ અને બુદ્ધિ આદિ દરેક બાબતમાં કેવળ પછાત પડતી જાય છે. અને દાન વીર્યવાળી થતી જાય છે એવા પ્રસંગે આ સોયા બિનને પુષ્કળ પ્રમાણમાં ઉત્પન્ન કરી પ્રજામાં તેનો પ્રચાર કરવામાં આવે તો માંસાહારી પ્રજા કરતાં અનેક દરજ્જે આ સોયા બિનનો ઉપયોગ કરનારી પ્રજા આગળ વધે હાલના જમાનાના લોકોને પહેલાના જમા-

નાના લોકો કરતાં કામ કરવાનો પ્રસંગ વધારે છે, છતાં પહેલા જમાનાના વખતમાં મળતું હતું તેટલું માખણ, ઘી, દૂધ અને પનીર મળતું નથી. ભાગ્યેજ કોઇ દિવસ શ્રમજીવીઓને આ પદાર્થો તૃણ ધાન્ય સાથે ખાવાને મળે છે. હાલના જમાનાના લોકોને કામ અને મહેનતના પ્રમાણમાં જોઇતું પ્રોટિન અને સ્નેહ પદાર્થ ખોરાકમાં મળતો ન હોવાથી લોકોમાં શ્રમશક્તિ ઘટતી જાય છે અને શારીરિક નબળાઇ વધતી જાય છે. ક્ષયરોગીઓની સંખ્યા વધતી જાય છે, જુવાનીમાં વૃદ્ધત્વ આવે છે. લોકોમાં કોઇ પણ બિમારીમાં સહન કરવાની શક્તિ ઓછી થતી જાય છે, અભાવથી પીડાતા હોવા છતાં લોકોથી ઉત્સાહપૂર્વક કામ બનતું નથી. એવી દશા થોડા વખતમાં થશે તો પ્રજામાં પૌરુષ શક્તિ તદ્દન લોપ થવાની. માટે દરેક વિચારવાન અને જાત્યાભિમાની વ્યક્તિએ પ્રયાસ કરવો જોઇએ કે, સસ્તી અને સારી ઉપયોગી બીજી કોઇ ચીજ ન મળે ત્યાંસુધી આ શયા બિનને સાર્વજનિક ખોરાક તરીકે પ્રચાર કરવામાં પૂરી કોશીશ કરવી જોઇએ. આનો પાક ગુજરાતમાં થોડી મહેનતે સારી રીતે થઈ શકે છે.

આ શયાબિન જેમ ખોરાક તરીકે ઘણો ઉપયોગી છે, તેવીજ રીતે ઘણા હુન્નરઉદ્યોગમાં પણ ઉપયોગી છે. એના પ્રોટિનને રાસાયણિક ક્રિયાથી જુદો પાડી તેને જીલેટિન, સરેસ અને એલ્બુમિનને બદલે શિલ્પની કળામાં વપરાય છે. આનાથી કચકડાના જેવા પદાર્થ બને છે. એનાં વારનીશ ને રોગાન, તથા નકલી ચામડું બનાવવામાં આવે છે.

તેને રસાયણિક ક્રિયાથી ફાડી તેથી ગ્લીસરીન, ફેટીએસીડ બનાવવામાં આવે છે. તેલનાં સાબુ, રોગાન વગેરે બને છે. આ તેલ પીલીને કાઢવામાં આવતું નથી, પણ સલ્વન્ટ નિષ્કાશન ક્રિયા દ્વારા કાઢવામાં આવે છે. આ તેલ ને હાઇડ્રોજન ભેગાં કરવાથી ચરબી જેવું બને છે. અને તે ચરબીની પેઠે ખેર વગેરે ચઢાવવાના મિશ્રણમાં ઉપયોગમાં આવે છે.

જ્યારે ઉપરોક્ત પ્રકારે તેલ અને પ્રોટિનને જુદાં કાઢી લેવામાં આવે છે, ત્યારે શયા બિનનો કાર્બોનેટ હાઇડ્રેટ અને સાકર પણ જુદાં હાથમાં આવે છે. તેનું શરબત અથવા તો ચાસણી બને છે અથવા તો તેમાં ખમીર મેળવીને દારૂ, ટારટરિક એસિડ, એલ્ડીહાઇટ વગેરે બનાવવાના કામમાં આવે છે.

આ શયા બિન જેવી રીતે મનુષ્યનો ઉત્તમ ખોરાક છે, તેવી રીતે તેને ઢોરના પણ ઘણો પુષ્ટિકારક ખોરાક તરીકે ગણવામાં આવે છે. તેથી યુરોપ અને અમેરિકાનાં કતલખાનામાં જે પશુનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે તે દરેક પશુને પુષ્ટ બનાવવા આ શયા

તેનો ઉપયોગ થાય છે. એનાં બીજ, એનું ભૂસું, છોડ, પાના, ડ આ બધી વસ્તુ ઢોરને ખવરાવવામાં આવે છે. બીજી એક દરની વાત એ છે કે, આ છોડ જે જમીનમાં ઉછેરવામાં આવે તે જમીનમાં આ છોડ નાઇટ્રોજન હવામાંથી સંગ્રહ કરે ; તેમજ ફારફેર કરવાના પાક તરીકે પણ આને ઉગાડવાથી જમીનનો કસ જળવાઈ રહે છે. એની ખેતી બહુજ ફાયદાકારક છે. પાણી સિવાય ખેતી કરવાની હોય તો વરસાદની શરૂઆતમાં તેને રી દેવાં જોઈએ. ગુજરાતમાં એનો પાક સારા પ્રમાણમાં ઉતરે છે. મગ, મઠ અને અડદ જે જમીનમાં પાકે છે, એવીજ જમીનમાં એવીજ રીતે આનો પાક થાય છે. ફેર એટલોજ કે, આના છોડ ઉભા થાય છે અને પથરાતા નથી, તેનો પાક ત્રણ માસમાં તૈયાર થઈ જાય છે. તેની પાપડી પાકે એટલે વીણી લેવી જોઈએ, નહિ તો પૂરેપુરી પાકી જવાથી તેમાંથી તેનાં બીજ વેરાઈ જાય છે. શિયાળાનો પાક લેવો હોય તો કૂવાના પાણીથી પણ થાય છે. પણ ગુજરાતમાં ચોમાસાનો પાક સારો અને સારા પ્રમાણમાં ઉતરે છે. વાલ જિનની જાત આશરે ત્રીસ પ્રકારની છે. તેમાં કોઈનું બીજ રંગમાં કાળું, ભૂરું તથા ખાખી રંગનું હોય છે. કોઈ ભૂખરા તથા સફેદ રંગનું પણ હોય છે.

સુકાયલાં બીજ ચણા અથવા વટાણા જેવાં જાડાં હોય છે તથા ઘાટમાં લંબગોળ હોય છે. અને કોઈ મગના દાણા કરતાં સહેજ મોટા હોય છે. દરેકનો ગુણ એકજ જાતનો હોય છે. ફક્ત ફેર એટલોજ કે, ઉપર કહેલા દરેકમાંથી કોઈમાં ઘટતી વધતી થયા કરે છે. જેમકે—ભૂખરા ધોળા રંગવાળામાં પ્રોટિન અને તેલનો ભાગ કાળા બી કરતાં વધારે પ્રમાણમાં હોય છે. જમીનની અસર અને દેશ તેમજ પકાવવાના તરકીબ ઉપરથી ગુણ થોડો વધારે થયા કરે છે. જેમકે કોરીઆ પ્રદેશના બીજમાં કાર્બોહાઇડ્રેટનો ભાગ વધારે હોય છે. અને પ્રોટીન તેમજ તેલનો ભાગ ઓછો હોય છે. કોઈ કોઈ પ્રદેશમાં પાકેલો પાક કોરીઆ પ્રદેશ કરતા વધારે હોય છે; અને પ્રોટિન અને તેલનો ભાગ ઓછો હોય છે. તેલ અને પ્રોટિનને લીધે ભૂખરાં પીળાં મોતીઘાટના બીજ સારામા સારા માનવામાં આવે છે. આ બીજને વ્યાપારી વર્ગમા જગી લીલા કહેવામા આવે છે.

આ બીજ જ્યારે લીલા હોય અથવા સુકાયલા બીજને પલાળવામા આવે તો પાપડીના બીજ જેવા લબઘાટના ફણગાઇને થાય છે, પણ સુકાયા પછી ઉપરના ઘાટના થાય છે. આ બીજ જ્યારે કાચા ખાવામા આવે ત્યારે અડદની પેઠે ગ્લોસાઇન જાતના પ્રોટિનને લીધે ચીકાશવાળા લાગે છે ગુજરાતમા આ બીજને વધારે પ્રમાણમા પકાવવાથી કરતારેક લોકોને ફાયદો પહોચવાનો છે. કારણ કે વિદેશ.

માં આ બીજનો ખપ છે. તેથી બીજા અનાજની પેઠે આનો પણ પરરાષ્ટ્રીય વેપાર બનાવી શકાય; તેમજ લોકોને પણ સાથે સાથે થોડી કિંમતમાં આવી કર્મશકિત આપવાવાળી વસ્તુ નિત્ય ખોરાકમાં લેવાનું બની શકે. તેથી જે લોકો પાસે જમીન અને કૂવાનું સાધન હોય એવા ગૃહસ્થ ખેડુતો અને જમીનદારોએ શરૂઆતમાં આ બીજનો જથાબંધ પાક કરાવી જે દાણા નીપજે તે દાણાથી સાધારણ વર્ગના ખેડુતને નિભાવવાને માટે તસ્દી લેવી જોઇએ. આ એક દેશ અને જાતિસેવાનું મહત્ત્વપૂર્ણ સાધન છે.

હાલ આપણે ત્યાં શયા બિનનો વધુ પાક નથી. જોઇતા પ્રમાણમાં વધુ બીજ મળી શકશે નહિ. હિંદુસ્તાનમાં ફૂલ–ઝાડના શોખીન બીજના વેપારી, આ જાતનું બીજ કોઇ કોઇ વખત થોડું ઘણું રાખે છે અને તે વધારે કિંમત લઈ વેચે છે. જેને થોડા પ્રમાણમાં લેવું હોય તેઓએ તેમની પાસેથી મેળવી લેવું, પણ મોટા પ્રમાણમાં ખેતી કરાવનારે દાણા અગર બીજના વેપારી પાસેથી તેમજ ચીન, જાપાન અને કોરીઆ દેશના વેપારી પાસેથી મંગાવી લેવું. હિંદુસ્તાનમાં ફૂલઝાડના વેપારી વર્ગમાં પૂનાવાળા પેસ્તનજી, પોચા એન્ડ સન્સ; કલકત્તાવાળા બેંગાલ નર્સરી અને શરણપુરાવાળા હેનવેલ નર્સરીથી થોડું થોડું બીજ મળશે. તેઓમાં પુનાવાળાનું બીજ વધારે ખાત્રીવાળું હોય છે.

તેલ તથા દ્રવણીય (ઓગળે એવા) કાર્બોહાઇડ્રેટને પહેલાં છૂટો પાડી પછી પ્રોટિનને કાઢવામાં આવે છે. પ્રોટિન ત્રણ ભાગમાં જુદાં પાડવામાં આવે છે. પહેલો ભાગ પાણી વડે કાઢવાનો છે, તેથી પાણીમાં ઓગળવાવાળા પ્રોટિન દ્રવ થઇને પહેલાં નીકળી આવે છે. પછી જે પ્રોટિન રહે તેને ૦.૨૦ ટકા સોડિયમ સલ્ફાઇડના સોલ્યુશન વડે આગળ કાઢી લેવામાં આવે છે. આથી બીજા નંબરનું પ્રોટિન જુદું થાય છે. ત્રીજા ભાગમાં ૦.૨ સોડિયમ હાઇડ્રોક્સાઈડ (કૉસ્ટીક સોડા) વડે ત્રીજા ભાગનું પ્રોટિન કાઢવામાં આવે છે. પહેલા ભાગમાં ૨૦ થી ૩૦ ટકા સુધી અને બીજા ભાગમાં આશરે ૫૦ ટકા અને ત્રીજા ભાગમાં આશરે ૧૦ થી ૨૦ ટકા પ્રોટીન કાઢવામાં આવે છે. એવી રીતે ત્રણે ભાગમાં એકંદરે તમામ પ્રોટિનમાંથી ૯૦ ટકા કાઢી લેવામાં આવે છે. દર વખતમાં આઠથી પાંચ વખત સુધી કાઢવાની ક્રિયા વાપરવી જોઇએ. પહેલા ભાગમાં જે પ્રોટિન કાઢવામા આવે છે તે બીજા એલ્બુમીન તરીકે બધા કામમાં લઇ શકાય. આથી ચોટાડવાનો ગુંદ તથા સાઇઝીંગનું કામ બને છે. બીજા ભાગમા જે પ્રોટિન કાઢવામાં આવે છે તેથી કચકડાના જેવા પદાર્થ બનાવવામા આવે છે. અને ત્રીજા નંબરમા જે પ્રોટિન કાઢવામાં આવે છે, તેથી રોગાન બેકર તથા સુગુન્દમ અગર સેંદર

કાંસ વગેરે જેવી વસ્તુ બનાવવામાં વપરાય છે. ઊંચી જાતની પ્રોટિન સલ્ફર્સ એસીડ વડે શુદ્ધ અને પ્રેસીપીટેડ કરીને લેવામાં આવે છે. ગંધકનો તેજાબ (સલ્ફ્યુરિક એસીડ) અને એસીટીક એસીડ આ કામ માટે બીજે નંબરે ગણાય છે. જ્યારે ઉપર કહેવા પ્રમાણે ઓગળેલા રૂપમાં ખાર અને પાણી ભેગું પ્રોટિન કાઢવામાં આવે છે ત્યારે આ એસીડો વડે પ્રોટીનને છૂટો પાડી લેવાય છે. આને પ્રેસીપીટેશન કહેવામાં આવે છે. ગરમી આપવાથી પ્રોટીનમાં ઘણો ફેરફાર થઇ જાય છે. ગરમી વડે પતનશીલ પ્રોટીન અચેતન્ય કહેવાય છે. તેથી આ પ્રોટિન વડે જે કંઇ કામ કરવામાં આવે તેમાં ગરમીનો વાપર થવો ન જોઇએ. એસીડ વડે છૂટા પાડેલા પ્રોટીનને બિલકુલ સૂકવવા માટે પહેલાં ચાલુ વેક્યુઅમ ફીલ્ટર નામના યંત્રથી સાવચેતીથી જેટલું અને તેટલું પાણી છૂટું પાડી પછી હાઇડ્રોલીક પ્રેસથી પાણી કાઢી નાખવું જોઇએ. એવી રીતે કરવાથી સમાયલા પાણીમાંથી આશરે ૫૦ ટકા પાણી નીકળી જાય છે. પછી આ પ્રોટીનને છેવટે જેટલું જલદી બને તેટલું અને ઓછામાં ઓછો તાપ અને વધારેમાં વધારે વેક્યુઅમમાં સૂકવી લેવું જોઇએ. એવી રીતે સૂકવેલું પ્રોટિન ઘણો (ટીનેશીયસ) થાય છે. અને જોર તથા ઝડપથી ફરતી ઘંટીમાં (હાઇસ્પીડ ડીસ ઇન્ટ્રીગ્રેટર) વડે ભૂકી કરી શકાય, એવી કાઢેલ અને તૈયાર કરેલ પ્રોટિન નકલી ચામડાં, ઇને-મલ, લેધર, કચકડો ઇત્યાદિ બનાવવામાં વપરાય છે. ખાવા માટે ખાસ કરીને મધુમેહવાળા દરદી માટે ઉપરોક્ત પદ્ધતિ પ્રમાણે પ્રોટીન કાઢવાની કાંઇ જરૂર નથી. શાયા બિનની ભૂકીમાંથી રીતસર તેલ અને પાણી વડે કાર્બોહાઇડ્રેટ કાઢી લીધા પછી તે ભૂકી એમ ને એમ વાપરી શકાય. શાયા બિનની આ ભૂકી કેટલીક જાતના કામમાં વાપરી શકાય છે.

તેલ કાઢવાની રીત

શાયા બિનનું તેલ પીલીને કાઢી શકાય નહિ. એને કાઢવા માટે દ્રવનીય પદ્ધતિ કામમાં લેવામાં આવે છે. તે કાઢતી વખતે એટલું લક્ષમાં લેવાનું કે, તેલ કાઢવા પછી રહેતી ભૂકી ખાવાના કામમાં સારી રીતે વાપરી શકાય. તેલ કાઢવા પહેલાં ખાને હવામાં સારી રીતે સૂકવવામાં વાર થાય તો તેલ રતાશ પર આવે છે. ભેજ દૂર કર્યા પછી કરીથી હવામાં સૂકવવા બીજી તરકીબથી સૂકવવા કરતાં હવામાં સૂકવવાની જરૂર છે. હવામાં સૂકાવાથી પ્રોટીનમાં ફેરફાર નથી થતા, પરંતુ ગરમ કરી સૂકવવાથી પ્રોટીનમાં ફેરફાર થઇ જાય છે. સૂકાયા પછી રંગ અને વાસ દૂર કરવા માટે ખાનેઠો છડેલા દાણા હલકા એસીટીક એસીડના દ્રવ્યુશનમાં બોળી રાખવું જોઇએ. એસીડમાંથી કાઢ્યા પછી સ્વચ્છ પાણીથી બરા

ધોઈ દસકા સોડિયમ બાયકાર્બોનેટ સોલ્યુશનથી ધોઇ લેવું જોઇએ. આથી કંઇ પણ રહેલો એસીડનો ભાગ દૂર થાય. ઉપર સ્વચ્છ પાણીથી ધોઇને સૂકવવું-એટલે સુધી સૂકાવવું કે સાતથી તેર ટકાથી વધારે ભીનાશ રહે નહિ-પરંતુ આંચ દઇને સૂકવવું નહિ, કદાચિત્ આંચના પ્રયોગથી જરૂર હોય તો એટલી આંચ જોઇએ કે જે આંચથી બેદાંની સફેદી ઘટ થઇ જાય તેથી ઓછું થવું જોઇએ. એવીજ ગરમીથી તેલ કાઢતી વખતે અને બચેલી ભૂકીમાંથી દ્રવનીય (સોલ્વન્ટ) છૂટા પાડવા માટે જોઇએ તેથી વધારે ગરમ થવું જોઇએ નહિ.

પાશ્ચાત્ય દેશમાં બજારમાં મળી શકે એવાજ બેન્ઝીન નામક પદાર્થને દ્રવનીય પદાર્થ સસ્તો મળે તો વાપરી શકાય. ઉપર પ્રમાણે તૈયાર કરેલા ધોયેલા, સુકાએલા બીજનો લોટ કરી તેની સાથે બેન્ઝીન મેળવીને ધીમે ધીમે હલાવવામાં આવે છે. આ મેળવણી બંધ વાસણમાં કરવામાં આવે છે. પૂરતા વખત સુધી એવી રીતે હલાવતા રહ્યા પછી બીજા વાસણમાં તેને ગાળી નીચોવી લેવું જોઇએ. આમાં શયા બિનનું તેલ બેન્ઝીન સાથે ભેગું થઈ બીજા વાસણમાં જાય છે. અને તે બેન્ઝીનને ઉડાવી દીધા પછી ફક્ત શયા બિનનું તેલજ રહી જાય છે. પણ એવી રીતે બેન્ઝીનને ઉડાવાથી ખર્ચ વધુ પડે. તેથી સંચો એવી રીતે ગોઠવવો કે ઉડતું બેન્ઝીન પકડાઇ પ્રવાહી રૂપમાં બને. તેથી તેજ બેન્ઝીન ફરીથી તેલ કાઢવાના કામમાં આવે. અને પાછળ રહેલી ભૂકી સાથે થોડો ઘણો બેન્ઝીનનો ભાગ રહી જાય તેને દૂર ન કરી શકાય ત્યાંસુધી તે લોટ ખાવાના કામમાં લેવાય નહિ. તેથી ૨૯ ઇંચ વેક્યુઅમમાં રહેલા બેન્ઝીનને જુદો પાડે છે. એકજ વખતમાં બેન્ઝીન દેવાથી સર્વ તેલ નીકળતું નથી. તેથી ત્રણ વખત બેન્ઝીન દઈ જુદું જુદું કાઢવું પડે છે. અને દર વખતે બેન્ઝીન અને લોટને ધીમેથી હલાવતાં બંધ વાસણમાં રાખવું પડે છે. તેને જોરથી હલાવવું નહિ. જોરથી હલાવવાથી લાહી જેવું બની તેલ બરાબર નીકળતું નથી.

("શારદા"માંથી)

૩૯–પાચનશક્તિ કેમ બગડે છે?

(લેખક–શ્રી. રમણીકલાલ ખંડુભાઇ દેસાઇ)

સેંકડે નેવું ટકા માણસો ખાવાપીવામાં તદ્દન બેદરકાર રહે છે. જ્યારે તમારું શરીર અસ્વસ્થ હોય ત્યારે જેમ બને તેમ ઓછો ખોરાક લેવો જોઇએ. જો ખોરાક ઘટાડવાથી તમારું શરીર સુધરે તો, માંદગીના સમયમાં લેવામાં આવતા ખોરાકમાં સહેજ વધારો કરો તો તંદુરસ્ત રહી શકશો. એક દિવસ નિરાહાર કાઢવાથી શરીરને નુકસાન થવાને બદલે ભેગા થયેલા નુકસાનકારક મળનો નાશ કરવાની તક મળે છે. એટલું તો ખાસ યાદ રાખજો કે, પોષણનો આધાર ખોરાકના જથ્થા ઉપર નથી, પરંતુ પચાવેલા ખોરાક ઉપર છે.

પચાવી શકાય તે કરતાં વિશેષ ખોરાક લેવાથી શારીરિક રચના ઉપર બોજો પડે છે અને પરિણામે શરીરમાં ઘણો મળ ભેગો થવાથી માથાનો દુઃખાવો, અપચો અને અજીર્ણ વગેરે રોગો ઉત્પન્ન થાય છે.

સહેલાઇથી પચાવી શકાય તેટલોજ (વત્તોઓછો નહિ) ખોરાક લેવાથી નબળા બાંધાના મનુષ્યો પણ દીર્ઘાયુષી થાય છે.

ખોરાકના પ્રમાણનો આધાર તમારી રહેણીકરણી અને ભરણ-પોષણના આધાર ઉપર રહેલો છે. જેમને વિશેષ અંગબળ વાપરવું પડતું હોય તેમને વધારે ખોરાકની જરૂર પડે, અને જેમને સાધારણ કામ કરવાનું હોય તેમને ઓછા ખોરાકની જરૂર પડે અજમાયશથી ખોરાકનું પ્રમાણ તેમજ કયો ખોરાક વિશેષ માફક આવે છે તે નક્કી કરવું. ઘડપણ નજીક આવવા સાથે આપણી કામ કરવાની શક્તિ ઘટે છે; એટલુંજ નહિ પણ આપણી પાચનશક્તિ મંદ થાય છે. માટે તે વખતે ખોરાક ઓછો લેવાની ટેવ પાડવી પાછલી અવસ્થામાં પચાવાય તેથી વિશેષ આહાર કરવાથી ઘણુંજ નુકસાન થાય છે.

તમામ શરીરને માફક આવે એવો ખોરાક ક્યાં. ખાવાપીવા સંબંધી ખાસ નિયમો હોતા નથી પ્રત્યેક વ્યક્તિની શરીરરચનામાં કંઇક ફેર તો હોય છે કે જે એકને માફક આવે તે બીજાને ન આવે. ખાવાપીવા સંબંધી તમારી બુદ્ધિ અનુસાર નિયમો પાળો. કઇ વસ્તુઓ ખાવાના ઉપયોગમાં ન લેવાય તે સંબંધી કંઇક સ્પષ્ટીકરણ થાય તેમ છે. સ્વાદિષ્ટ મસાલા તે અલ્પપણે પાચનશક્તિને માફક આવે એમ તો નથીજ નહિ. તમતમાટવાળી વસ્તુઓ અને એવી બીજી સ્વાદિષ્ટ ચીજોનો ઉપયોગ ન કરાય તો સારું. સારો ખોરાક શરીરને અનુકૂળ ન છે મગજને નબળું બનાવે એવી એક પણ પોતાની પસંદગીની વસ્તુનો ઉપયોગ કરો નહિ. તરસ મટાડવાને પાણી સિવાય

કોઇ પણ ચીજ ન વાપરો.

ચાવી ચાવીને ખાવું. ખોરાકનો ઘણો ભાગ પેટમાં પચતો નથી.

પાચનક્રિયાનો ઘણો અગત્યનો ભાગ મોઢામાં થાય છે. પાચનક્રિયાનું મોઢાનું કામ પેટથી કદી પણ થઇ શકે નહિ. દાંતનો ઉપયોગ જોઇએ તેવો નહિ કરવાથી ઘણા મનુષ્યોને અજીર્ણ થાય છે. ચાવવાથી મુખરસ ઉત્પન્ન થાય છે, અને મુખરસ(સેલીવા)ના પાચનરસો પાચનક્રિયાનાં મુખ્ય કામો કરે છે. ખાધેલા ખોરાકનો ઝીણો લોટ થઇ જાય ત્યાંસુધી ચાવ્યા કરવું; ચાવેલો ખોરાક એટલો તો ઝીણો કરવો કે જેથી ગળે ઉતરતાં બિલકુલ હરકત પડે નહિ. ચાવીને ખાવાથી અજીર્ણ કે ઝાડાની કબજીઆત જેવા રોગો તમને કદી પણ થશે નહિ. જ્યાંસુધી ખોરાકમાં સ્વાદ હોય ત્યાંસુધી ચાવવાથી તેમાંથી પોષક તત્ત્વ મળે છે. એક દૂધના પ્યાલામાંથી પણ ધીરે ધીરે પીવાથી બેવડું પોષણ મળે છે.

ખાતી વખતે બિલકુલ ઉતાવળ કરવી નહિ.

ઉતાવળે ખાવાથી જોઇએ તે કરતાં અડધું પણ પોષણ મળવાને બદલે શરીરમાં નકામો કચરો ભેગો થાય છે. ઉતાવળ હોય ત્યારે ઓછું ખાવું, પરંતુ ખાવામાં ઉતાવળ કરવી નહિ.

ખાતી વખતે પાણી પીવું નહિ.

ખાતી વખતે પાણી પીવાથી પાચન રસો અને પાણી ભેગું થાય છે. અને તેમ થવાથી પાચનક્રિયાને નુકસાન પહોંચે છે. બની શકે તો જમ્યા બાદ પાણી પીવાની ટેવ રાખવી. સ્વભાવ શાંત રાખો, ઇંદ્રિયનિગ્રહ કરો, આનંદી બનો.

ક્રોધી સ્વભાવના માણસો કદી પણ દીર્ઘાયુષી કે તંદુરસ્ત થવાની આશા રાખી શકે નહિ. સ્વભાવના બગડવા સાથે શરીરમાં પણ બગાડ થાય છે. સ્વભાવનો ઉભરો શરીરને કંપાવે છે, એટલુંજ નહિ પણ જ્ઞાનતંતુઓ નબળાં કરે છે, પાચનશકિતને બગાડે છે અને મગજને પણ માઠી અસર કરે છે.

શરીરને અને મનને ઘણોજ ગાઢ સંબંધ છે. વિચાર શરીરના દરેક કામને નિયમમાં રાખે છે. શરીરને તંદુરસ્ત બનાવવામાં મનના સંયમની પ્રથમ જરૂર છે.

નિયમિત બનો.

જમવામાં, આરામ લેવામાં અને મળશુદ્ધિ કરવામાં નિયમિત રહેવાથી પાચનક્રિયા નિયમિત બને છે.

(તા. ૧૯–૫–૧૯૨૯ ના "બે ઘડી મોજ"માંથી)

૪૦–बंधकोश

(લખનારઃ–રા. શિવકુમાર ત્રિવેદી)

મારા સંસર્ગમાં આવનાર સેંકડે ૫ ટકા માણસોને સવારના ઉદાસીન ચહેરે પેટે હાથ ફેરવતા, અને છેવટે બીડી કે તમાકુ અને ખાસ કરી ચાનો આશ્રય લઇ દીર્ઘશંકા જવાની તૈયારી કરતા મેં જોયા છે. દરરોજ નિયમિત સમયે દીર્ઘશંકાની હાજત ના થવી, અપચો રહેવો અને દીર્ઘશંકાની હાજત થાય તો કઠણ (અને બકરીની લીંડી જેવી ગોળ ગોળ) હાજતનું ઉતરવું, આ બધી બંધકોશની નિશાનીઓ ગણાય.

બંધકોશનું દર્દ ગંભીર નથી, પણ બંધકોશનું દર્દ એટલું તો હઠીલું છે કે જે તેના શત્રુને હર વખતે હુમલાથી હેરાન કર્યા કરે છે. બંધકોશને ચાલુ સદીના નરભક્ષક રાક્ષસની પ્રતિમાસમ લેખવામાં કશી અતિશયોક્તિ નથી. જેમ આપણે સુધરતા ચાલ્યા, તેમ આપણો ખોરાક સુધર્યો, આપણી મિઠાઇઓ વધી અને મીઠાં પીણાં વધ્યાં, આપણી રહેણી કરણી કૃત્રિમ થતી ચાલી, શારીરિક શક્તિનો ખ્યાલ કરતાં શ્રમ અને શરમ આવવા લાગી. આ બધા સુધારાની ટોચ પર ચઢયા; પણ 'ચઢે તે પડે' તે કહેવત પ્રમાણે આપણે દુઃખ અને દર્દોની કેવી ઉંડી ખાઇમાં પડયા છીએ તેનો ખ્યાલ કરવાનો આપણને અવકાશ મળતો નથી. શિક્ષિત અને અશિક્ષિત, રાય અને રંક બધાની નજરમાં ના આવતું આ બંધકોશનું દર્દ એટલું તો તીવ્ર છે કે જેને આવતાં વાર નથી લાગતી, એટલું તો ખુસણીયું છે કે જેને વારે વારે હાંકી કાઢયા છતાં ઉપરાઉપરી હુમલા કર્યા કરે છે, અને આગળ ઉપર ઘર કરી બેસતાં બીજાં દર્દોને તેડું આવે છે.

ખોરાકમાં બેપરવાઇ એટલે બંધકોશની શરૂઆત. અંતરાત્મા ના કહે છતાં 'મોના પાણીને વશ થઇ નઘટતો ખોરાક ખાવો; કાં તો સુધારાના દિમાગની થઇ કે પછી સમાજમાં હલકા પડવાની બીકે સ્વાદિષ્ટ પીણાં પીવાં, મિત્રોની સાથે હોટેલમાં જવું, ઘણા રોજગારને અંગે ઠાંસી ઠાંસીને ખાઇ લેવું અને બીજા કરતા મજબૂત દેખવું ખાવામાં અનિયમિતતા, આ બધા કારણો કબજીઆતના દર્દને આમંત્રણરૂપ છે

તર્કબુદ્ધિના આ જમાનામાં બીજી નજીવી બાબતો કરતા ખોરાક અને શારીરિક પેટ્રણ તરફ ધ્યાન અપાતું હોત તો કેટલાંક દરદીઓ અને ઘર ક... બેસનાર ડૉ. ... ન હોત

મસાલેદાર અને મિઠાઇના ખોરાક બંધકોશને આપે છે અને

[illegible]

[illegible]

ખોરાક રાંધી ખાવાની રીત.

[illegible]

[illegible]

...રે પણ અસરકારક છે. આવા વગરના ખોરાકમાં થુંકની અસર ખોરાક પર નથી હોતી, તેમજ આમ્રાશ્ય અને થુંકના મિશ્રણ વગરના ખોરાક પર અમ્લપિત્તરસ જોઈએ તેવી અસર કરી શકતો નથી. આથી બંધકોશને માનવદેહમાં પગરણ માંડવાનું સુલભ થઈ પડે છે.

મોટી ઉંમરનાં માણસો જેમને બંધકોશ થાય છે તેમના માટે કંઈક વિચારીએ. જેમ જેમ ઉંમર વધતી જાય છે, તેમ શારીરિક શક્તિ પણ નબળી થતી જાય છે. તે પ્રમાણે ખોરાકમાં પણ ફેરફાર થવો જોઈએ. નિવૃત્તિમય જીંદગીમાં આખો દિવસ બેસી રહેનાર, અને કામ કરવા તરફ અનિચ્છા થયા કરતી હોય તેવી વ્યક્તિઓએ તો શરીરપોષક અને ઉંચી જાતનો ખોરાક લેવો બંધ કરવો જોઈએ; અગર તો તેવા ખોરાકમાં ઘટાડો કરવો જોઈએ. ભરજુવાનીમાં જે ખોરાક ચાલુ હોય તે ખોરાક ઉતરતી અવસ્થામાં ચાલુ રાખવો એ મહાન હાનિકારક છે. જો ખોરાકમાં ઘટાડો કે યોગ્ય ફેરફાર ના થાય તો જરૂરથી બંધકોશની શરૂઆત થવાની, કારણ કે ઉતરતી અવસ્થાએ પેટનાં સ્નાયુઓ ને આંતરડાં નરમ પડતાં જાય છે.

અને જો વાચકો એમ ધારી લેતા હોય કે, આ બધું લખાણ પુરુષોપરત્વેજ છે તો તે ભૂલ છે. પુરુષો કરતાં સ્ત્રીઓ કબજીઆતનો વધુ ભોગ થઈ પડે તેમ છે; કારણ કે તેમનું કાર્યક્ષેત્ર બહુજ સંકુચિત છે. તેમની જીંદગીનો ઘણો સમય ઉઠવા બેસવામાંજ વ્યતીત થાય છે. પણ સાથે સાથે મારે લખવું પડશે કે, સ્ત્રીઓ પોતાની શારીરિક સ્થિતિ સમજનાર ઉત્તમ વ્યક્તિઓ છે. તેઓ બમણી તબિયતને સુધારવા તરફ ધ્યાન દોડાવશે, અને પુરુષો બેપરવાઈમાં કાઢી નાખશે.

મજૂર, ખેડુત, અને બીજા શારીરિક કામ કરનારા માણસો તો બિચારા કારકુનો શેઠીઆઓ અને બીજા અચેતન જેવા માણસો કરતાં કબજીઆતથી ઓછા પીડાય છે બલ્કે બિલકુલે પીડાતા નથી. કેમકે તેમનો ધંધોજ તેમને ચંચળ રાખે છે.

વામકુક્ષીની પ્રથા—આવી આળસુ ટેવ પાડવી તે તો અયોગ્યજ ગણાય. તેવીજ રીતે જમ્યા પછી તરત કામ કરવા મંડી પડવું તે પણ અઘટિત છે. જમ્યા પછી કોણ પ્રફુલ્લિત નથી બનતું? પણ તે આનંદ ખોરાક પચાવવા તરફ જમા થવા દેવો જોઈએ. કેટલાક વિદ્યાર્થીઓ ખાધા પછી તરતજ વાંચવા કે લખવા બેસી પડે છે. આથી શરીરના જે ભાગો આ કામ પ્રત્યે રોકાય છે તે તરફ લોહીનું ખેંચાણ વધુ થાય છે. આથી થોડુંક લોહી પાચન કરનાર અવયવોમાંથ ખેંચાય છે. આવી રીતે ખોરાકના પાચનકાર્યમાં આડ આવે છે

[illegible]

બંધકોશને દૂર કરવા કુદરતી અને સીધા સાદા ઉપાયો તરીકે
માં ફેરફાર, રહેણીકરણીમાં ફેરફાર, ચેતનવંતી કાર્યવૃત્તિ,
હવામાં ફરવાનું વગેરેનો સમાવેશ થાય છે. સવારના પહોર-
ડી ઉષઃપાન પણ લાંબા વખતે કબજીઆતને માટે કંઈક કરી
છે. તે સિવાય પાણી અને મધ પણ નાનાં બાળકો તેમજ
ો માટે ઉત્તમ ગણી શકાય. એક ગ્લાસ ઠંડા કે ઉના પાણી-
ખાધું લિંબુ નીચોવી તે પાણી લેવું એ સૌમ્ય વિરેચન સમ હોઈ
બજીઆત દૂર કરી શકે. ઉતરતી અવસ્થાવાળા જે કબજીઆતના
ા થઈ પડેલ છે. તેમને માટે તો ભારે અને કઠણ ખોરાક થોડો
ી તાજી શાકભાજી, ફળ, દૂધ વગેરે વિશેષ લેવું જોઈએ. તદુપ-
ા મનની પ્રફુલ્લતા, આનંદી વાતો, જમવામાં નિયમિતતા, નિર્મળ
રાક વગેરે વૃદ્ધાવસ્થામાં કબજીઆત આવશે નહિ અને જો
ા તો તે દૂર કરશે.

કસરતબાજીઓ માટે કબજીઆતના નિવારણાર્થે સર્વાંગા-
ન બનાવી શકાય.

(તા. ૨૪-૪-૧૯૩૨ ના "વીસમી સદી"માંથી)

૪૧—कवजीआतनो कुदरती उपाय

પાટણથી એક મિત્ર તેમની શારીરિક અસ્વસ્થતાની લાંબી
હકીકત મોકલે છે; પણ આ આખાયે પત્રને ધ્યાનપૂર્વક વાંચતાં
અમોને લાગે છે કે, આ મિત્રની મુખ્ય ફરિયાદ 'હઠીલી કબજીઆત'
છે. તેમના શબ્દોમાંજ તેમનો કેસ રજુ કરીએ.

"પ્રથમ મને હઠીલી જૂની કબજીઆત છે. છએક મહિનાથી
ભરેલો રહે છે. આથી ગેસ ઉત્પન્ન થઈ હૃદયને દબાણ લાગે છે,
ઊંઘ બરાબર આવતી નથી અને સદંતર જ્ઞાનતંતુની પછાડ છે."

આમાં ઉપર તેમણે અંગત માહિતી આપી છે; પણ આ
મર્યાદિત કબજીઆતનાં મૂળ કારણો પર કંઈજ પ્રકાશ નાખી શકે
તેમ નથી. આથી અમો અને અપૂર્ણ હકીકત ઉપર અભિપ્રાય નજ
આપી શકાય; છતાં પણ આવા પ્રકારના દર્દોના મૂળકારણોની
ચર્ચા કરવી અસ્થાને નહિ મનાય.

કબજીઆતનો એક ચિહ્ન માત્ર છે. પ્રથમ તો કબજીઆત
ડિ દરેક જણે જાણવા જેવી નેમણી ઘણું જોઈએ. એક વસ્તુ
દરેક ડૉક્ટર તેમજ સામાન્ય માણસ માને છે કે એ
કબજીઆત એ રોગ નથી પણ એક ચિહ્ન છે. આમ કબજીઆતને
ઉત્પન્ન કરનાર કારણો જ્યારે ઓછાં જણાય ત્યારે તેના
એક ચિહ્નરૂપે આ દર્દ દેખાવ આપે છે.

કબજીઆતના જન્મદાતાઓ—કેટલીક વખત તેનાં મૂળ-કારણો આંતરડાંમાં રહેલાં હોય છે. કેટલીક વખત તેનાં મૂળકારણો આપણા ખોરાકમાં સમાયેલાં હોય છે. કેટલીક વાર તેનાં મૂળકારણો આંતરડાંથી ખહુજ દૂર આવેલા આપણા મગજમાં હોય છે. કેટલીક વાર તેનાં મૂળ કારણો આપણા રકતમાં રહેલાં હોય છે, તેમજ કેટલીક વાર તેનાં મૂળકારણો પેટમાં આવેલી ગાંઠોમાં રહેલાં હોય છે. કેટલીક વાર લીવરનાં દર્દ પણ આ ચિહ્નને જન્મ આપે છે. તેમજ કેટલીક વાર જ્વર અથવા અન્ય દર્દોથી આ કબજીઆત ઉત્પન્ન થાય છે. સૌથી રસિક વસ્તુ એ છે કે, કેટલીક 'ટૉનિક' ઔષધિ લેનારા કબજીઆતની ફરિયાદ કરે છે ત્યારે તેનું મૂળ કારણ ટૉનિકમાં રહેલા લોહતત્ત્વમાં રહેલું છે.

કેટલીક વાર આપણે જે પાણી પીએ છીએ, તે પાણીમાં કબજીઆતનાં મૂળ રહેલાં હોય છે; તેમજ અનેક વેળા આપણી કાર્યપદ્ધતિ, આપણી કામ કરવાની પ્રથા, પેઢી પર બેસવાની જીંદગી કે આગગાડીનો પ્રવાસ, એ સર્વ કબજીઆત ઉત્પન્નકર્તા છે.

વળી કબજીઆતનાં માતપિતાઓની નામાવલી અહીંથી અટકતી નથી. આ રોગને તો પિતા અને પિતામહો છે. અને નાનાં બાળકોની માતાઓ જ્યારે ખોરાક ખાવામાં ભૂલ કરે તો તેમનાં બાળકોને પણ કબજીઆત રહે છે.

પણ કબજીઆતનું પારાયણ આટલેથી અટકતું નથી. અનેક વેળા હવામાં ફેરફારો તેમજ વરસાદની અસર પણ કબજીઆતને ઉત્પન્નકર્તા છે; તેમજ હિંદમાં તો પાન, ચા અને કૉફી–પીણાના અતિરેકમાં કબજીઆતનાં સીધાં કારણો સમાયેલાં છે.

વર્ગીકરણ—આ બધાં કારણોની લાંબી હારમાળાને ટુંકાવીએ તો જણાશે કે, તેનાં મૂળ કારણો ત્રણ મુખ્ય વિભાગમાં વહેંચાયેલાં છે. (૧) આંતરડાની નબળાઈ (૨) અયોગ્ય ખોરાક (૩) અને આ બે વસ્તુઓ સિવાયનાં અન્ય કારણોનો સમૂહ, આપણે કબજીઆતના કોઈ પણ કેસની સમીક્ષા કરીએ અને તેના ઉત્પાદનનાં કારણોમાં ઉંડા ઉતરીએ તો અયોગ્ય ખોરાક અને આંતરડાંની નબળાઇ લગભગ ૮૦ ટકા જેટલા કેસોમાં મળી આવે છે. એટલે અમોએ કબજીઆતને ઉત્પન્ન કરનારાં કારણોના મુખ્ય ત્રણ વિભાગજ પાડ્યા છે.

આંતરડાંની નબળાઇ—કબજીઆત એટલે સામાન્ય રીતે જ્યારે આંતરડાં દિવસમાં એક વાર પણ શુદ્ધ ન થતાં હોય, ત્યારે વ્યક્તિ આપણને કહે કે તેને ઘણીજ ખરાબ કબજીઆત થઈ છે. પણ કેટલીક વ્યકિતઓની ટેવ જુદી જુદી હોય છે. લેખકનો અનુભવ છે કે, એક વ્યકિત માત્ર ચારજ દિવસમાં એક વાર શૌચ મ

છતાં તેના શરીરમાં કબજીઆતનું બીજું એક પણ લક્ષણ નું. સામાન્ય રીતે એક મનુષ્ય ૨૪ કલાકમાં એક વાર મળ- ત્યાગ કરે છે. આ નિયમને સ્વાભાવિક ગણીએ તોપણ આ વિષય- બદલ જ ઉંડી નજર નાખવાની જરૂર છે; કારણ કે અનેક વેળા ચિહ્ન આપણને અવળે માર્ગે લઇ જાય છે.

સામાન્ય નિયમ—તો પછી આપણે સામાન્ય નિયમ દાખલ કરીશું કે, જો ૨૪ કલાકમાં એક વાર પણ આંતરડાંની શુદ્ધિ ન થાય તો આપણે સમજી લેવું જોઇએ કે, તે કબજીઆત છે. પણ આગળ ઉપર કહી ગયો છું તેમ આ નિયમમાં અપવાદ જેવું પણ ઘણું હોય છે. અને સામાન્ય રીતે આપણા દેશમાં તો ૨૪ કલાકમાં લગભગ બે કે ત્રણ વખત મળશુદ્ધિ થાય છે.

ખોરાકનો પ્રવાસ—આપણી અન્નનળીમાંથી ખોરાકનું કેમ પાચન થાય છે, તેમાં કેવા કેવા રસનું મિશ્રણ થાય છે તે બધી બાબતો વિજ્ઞાનની બાબત હોવાથી અહીં તો એટલોજ ઉલ્લેખ કરવો બસ થઇ પડશે કે, જ્યારે આપણે ખોરાક લઇએ ત્યારે તે ખોરાક ગુદા સુધી પહોંચે ત્યાં સુધીમાં તેને લગભગ અઢાર કલાક લાગે છે. જો કે આ પ્રમાણનો ક્રમ આંતરડાંની શક્તિ પર અવલંબે છે, છતાં લગભગ સશક્ત શરીરમાં ૧૮ કલાકનો ક્રમ સારી રીતે જળવાય છે.

પ્રોફેસર ટેલીબર્ટને લખેલા પુસ્તકમાં આ પ્રવાસનો વખત લગભગ સાડાઅઢાર કલાક આપવામાં આવ્યો છે; તેમજ પ્રોફેસર હોવેલના પુસ્તકમાં આ ક્રમ કંઇક ઓછો છે, છતાં સામાન્ય રીતે ખોરાકના આ પ્રવાસમાં ૧૮ થી ૧૯ કલાક જતા હોવા જોઇએ.

કબજીઆતની સારવારમાં આ વસ્તુ યાદ રાખવી ઘણીજ અગત્યની છે. કારણ કે આપણે આ પ્રમાણ ઉપર તો તેના ખોરાક- નો ક્રમ નક્કી કરી શકીએ એમ છીએ.

ખોરાક આ લાંબા પ્રવાસમાં પોતાનાં સર્વશક્તિદાતા વસ્તુઓ રક્તને આપી દે છે અને માત્ર રહી આવેલા ખોરાકમાં જે નકામું હોય, જેનો ઉપયોગ કરવાનું શરીરથી શક્ય ન બન્યું હોય, તેજ વસ્તુઓને શરીર બહાર કાઢી દે છે. આ વસ્તુ પણ એટલીજ અગત્યની છે. કારણ કે જો આપણે ખોરાકમાં આપણે કણ અને [illegible] લેતા હોઇએ કે આપણે એવાજ કે [illegible] ખોરાક ખાતા હોઇએ તો સંભવ છે કે આ [illegible] દિવસની મળશુદ્ધિના [illegible] પણ ના [illegible]

કોલનમાં [illegible]— [illegible] લેવન, અને [illegible] [illegible] છે કે [illegible] આપણને થાય જવાની [illegible]

જતા છતાં તેના શરીરમાં કબજીઆતનું ચીહ્નું એક પણ જણાતું ન હતું. સામાન્ય રીતે એક મનુષ્ય ૨૪ કલાકમાં એક વાર મળ-શુદ્ધિ કરે છે. આ નિયમને સ્વાભાવિક ગણીએ તોપણ આ વિષય-માં જરૂર ઊંડી નજર નાખવાની જરૂર છે; કારણ કે અનેક વેળા આ ચિહ્ન આપણને અવળે માર્ગે લઇ જાય છે.

સામાન્ય નિયમ—તો પછી આપણે સામાન્ય નિયમ રાખવા સ્વીકારીશું કે, જો ૨૪ કલાકમાં એક વાર પણ આંતરડાંની શુદ્ધિ ન થાય તો આપણે સમજી લેવું જોઇએ કે, તે કબજીઆત છે. પણ હું આગળ ઉપર કહી ગયો છું તેમ આ નિયમમાં અપવાદ જેવું પણ થયું હોય છે. અને સામાન્ય રીતે આપણા દેશમાં તો ૨૪ કલાકમાં લગભગ બે કે ત્રણ વખત મળશુદ્ધિ થાય છે.

ખોરાકનો પ્રવાસ—આપણી અન્નનળીમાંથી ખોરાકનું કેમ પચન થાય છે, તેમાં કેવા કેવા રસનું મિશ્રણ થાય છે તે જાણી ડાક્તરી વિજ્ઞાનની બાબત હોવાથી અહીં તો એટલોજ ઉલ્લેખ કરવો યોગ્ય થઇ પડશે કે, જ્યારે આપણે ખોરાક લઇએ ત્યારે તે ખોરાક ઠેઠ ગુદા સુધી પહોંચે ત્યાં સુધીમાં તેને લગભગ અઢાર કલાક લાગે છે. જો કે આ પ્રમાણનો ક્રમ આંતરડાંની શક્તિ પર અવલંબે છે, છતાં લગભગ સશક્ત શરીરમાં ૧૮ કલાકનો ક્રમ સારી રીતે જળવાય છે.

પ્રોફેસર હેલીબર્ટને લખેલા પુસ્તકમાં આ પ્રવાસનો વખત લગભગ સાડાઅઢાર કલાક આપવામાં આવ્યો છે; તેમજ પ્રોફેસર હૉવેલના પુસ્તકમાં આ ક્રમ કંઇક ઓછો છે, છતાં સામાન્ય રીતે ખોરાકના આ પ્રવાસમાં ૧૮ થી ૧૯ કલાક જતા હોવા જોઇએ.

કબજીઆતની સારવારમાં આ વસ્તુ યાદ રાખવી ઘણીજ અગત્યની છે. કારણ કે આપણે આ પ્રમાણ ઉપર તો તેના ખોરાક-નો ક્રમ નક્કી કરી શકીએ એમ છીએ.

ખોરાક આ લાંબા પ્રવાસમાં પોતાની મર્યાદાશક્તિદાતા વસ્તુઓ રક્તને આપી દે છે અને માત્ર પછી આપણા ખોરાકમાં જે નકામું હોય, જેનો ઉપયોગ કરવાનું શરીરથી શક્ય ન બન્યું હોય, તેજ વસ્તુઓને શરીર બહાર કરી દે છે આ વસ્તુ પણ એટલીજ અગત્યની છે. કારણ કે જો આપણા ખોરાકમાં આપણે ફળ અને દૂધ લેતા હોઇએ કે આપણે એવાજ કોઇ પ્રવાહી ખોરાક ખાતા હોઇએ તો સંભવ છે કે આ વ્યક્તિને બે દિવસસુધી મળશુદ્ધિની જરૂર પણ ના પડે.

કોલનમાં કરામત—આંતરડાંના અંતભાગ જેને ડાક્તરો કોલન, અને રેક્ટમ કહે છે ત્યાં કુદરતે એવા પ્રકારની રચના કરી છે કે અમુક વજનનો મળ એકઠો થાય તોજ પછી આપણને ઝાડે જવાની ઇચ્છા ઉત્પન્ન થાય. ડાક્તરોના આ અવલોકન મતો પ્રયોજન

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

વળી આ બધું મુખ્ય જરૂર પડે પણ શરૂઆતમાં ગુલાબનાં ફૂલને પાણીમાં ઉકાળી, તેમાં દૂધ નાખીને રાતે સૂતી વખતે અઠવાડિયા સુધી લેવાં જોઈએ.

ખાસ કરીને જ્યાં કબજીઆતે ઘર ઘાલ્યું હોય, જ્યાં વધારે આંતરડાં નબળાં પડી ગયાં હોય ત્યાં ઉપર દર્શાવેલા બધા સારવાર સાથેજ શરૂઆત કરવી જોઈએ અને અમોને ખાત્રી છે કે, પંદર દિવસમાં આ પદ્ધતિ પ્રમાણે આરામ થવોજ જોઈએ.

છેક છેલ્લી ઢબ પ્રમાણે—પેટને 'મેસેજ' કરવાની પદ્ધતિ પણ યુરોપમાં વપરાય છે; પણ મેસેજ કરવાની કળા હજુ આ દેશના ડૉકટરસમુદાયમાં સારી રીતે જાણીતી થયેલી ન હોવાથી અહીં તેનો ઉલ્લેખ કરવાનું યોગ્ય ધારતા નથી.

આ પદ્ધતિ ઉપરાંત હાલના બીજા પણ કેટલાક માર્ગ શોધી કાઢવામાં આવ્યા છે. કેટલાક કઠોળ ખાવાની હિમાયત

કરે છે, કેટલાક અર્ધ કચરેલા મકઈની રોટલી ખાવાની હિમાયત કરે છે; પણ એ અર્ધવૈજ્ઞાનિક ઉપાયોમાં અમારી માન્યતા નહિ હોવાથી તેનો પણ અહીં ઉલ્લેખ કરવામાં આવ્યો નથી.

તેમજ તમારી તો ખાત્રી છે અને એવો મારો અનુભવ છે કે, જો સવારમાં આંતરડાને સક્રિય કરનારી કસરતો કરવામાં આવે, તેમજ ખોરાકમાં નિયમન કરનારી પદ્ધતિનું અનુપાલન કરવામાં આવે તો ગમે તેટલી જૂની કબજીઆતનો પણ ઉકેલ થઈ શકે છે.

અમારા એકલાનો નહિ પણ આખાયે વિશ્વમાં અગ્રણી ડૉક્ટરોનો પણ એજ અનુભવ છે કે, કબજીઆત માત્ર કુદરતી ઉપાયો દ્વારાજ મટવી શક્ય છે.

(તા. ૧૫-૨-૧૯૩૧ ના "પ્રજામિત્ર કેસરી"માંથી)

४२-सबरस-रामरस-मीठुं

(લેખકઃ-વૈદ્યરાજ ફતેહસિંહજી વિભાજી જાડેજા)

મીઠું એ દૈવી અમૃત વસ્તુ છે. ગુણમાં, ક્રિયામાં, ખોરાકમાં, દ્રવ્યગુણ તરીકે ઔષધિતત્ત્વમાં ઉમદા રસાયનરૂપ કુદરતે કૃપાભાવે જ્યાં જુઓ ત્યાં સરળતાપણે હાજર રાખી ભંડાર ભરી રાખ્યા છે, જેથી રસરાજ તરીકે ગરીબ અને ગૃહસ્થને સરખી રીતે ઉમદા જીવનદાતારૂપ છે. મીઠા વિના ઘડી પણ દરેક ભોજનક્રિયાની બનાવટ વિરસ લાગે છે, જેથી (દેશી) સાકરને બુરું કહેવાય છે, મીઠાને 'મીઠું' ગુણવાચક કર્મને લઈને સંબોધાય છે, જેથી સબરસ રામરસ, છ રસથી સ્વાદ, ગુણથી મઢેલ છે, જેથી જગન્નિયંતાએ મફત અનેકમણું બનાવી રાખી સર્વને સમવડતા કરી આપી છે. વળી તેના વિશેષનામ વિશેષ ગુણવાળા હોવાથી 'નિમક' નામ પણ બોલાય છે. લૌકિક ભાષામાં 'લુણ' કહેવાય છે. વળી કર્તવ્યથી ઉલટા ચાલનારને નિમકહરામ કે લુણહરામથી તિરસ્કારવામાં આવે છે. હીરહરામ નહિ, રૂપહરામ નહિ, એવી ઉમદા રસજીવન વસ્તુ પર ભાર દઈને લૌકિક વાણી કહેતી નથી ત્યારે લુણહરામ કહેવાનું એવો ઉંચો આદર્શ છે, તેના ગૂઢ તત્ત્વો કેવા સાચા ભાવના છે, તે આ લેખને અંગે સવારે વિવેચન કરતા જઈએ તો લેખ વૈદક સિદ્ધાંતનો હોવાથી લંબાણ થઈ જાય, તેથી સંક્ષિપ્તમાં ઉપરની વ્યાખ્યા [illegible] સવાર નહિ લખતાં મૂળ સિદ્ધાંત આરોગ્ય, આનંદિત, આયુષ્યમાન, પરમકલ્યાણી, મફત અને ખર્ચ વિના, સરળતાવાળા દૃષ્ટાંતોના ગુરુમાં આપી વૈદક ગુણની સમાલોચના કરીએ કેમકે મીઠા વિના જ ન મળ્યું છે મીઠું એ ઉમદા ઔષધ

તત્ત્વનું સ્વરૂપ છે. તે જંતુઘ્ન અને દોષઘ્ન છે. રાસાયણિક રીતે દરેક કામમાં મીઠાની પહેલી જરૂર પડે છે. ગૃહસ્થાશ્રમ ને આરોગ્યાશ્રમમાં કે કેમીસ્ટ્રીમાં મીઠા વિના ચાલતું નથી. પ્રથમ વિવાહપ્રસંગેજ વરરાજાને બહેન લુણ ઉતારે છે એટલે શક્તિક્રિયા બતાવે છે. એથીજ હાલની મહાત્મા ગાંધીજી જેવાની વૃત્તિ પણ પ્રથમ મીઠા ઉપર દોરાઈ રહી. સર્વ નેતા તેને ઉત્તેજન દઈ રહ્યા છે; કેમકે જીવ, જંતુ, વનસ્પતિ આદિનો ખરો ખોરાક મીઠું છે. તે માટે વૈજ્ઞાનિક રીતે અનેક જાતની મીઠામાંથી શોધો થઈ છે. અનેક જાતની શક્તિ રાખી ઉચિતસાત્વિક વસ્તુ બનાવવા માટે તેના વિજ્ઞાતાઓએ રાતદિવસ જહેમત ઉઠાવી રહી તેના ગુણ અને અલૌકિક દૈવી શક્તિનું દર્શન બતાવી રહ્યા છે. ક્ષારતત્ત્વના પ્રયોગો અમેરિકા આદિ દેશોના [illegible] પર ચાલી રહી ભયંકર દરદો મટાડવાના ને [illegible] આદિમાં તેમજ જમીનમાં તેના તત્ત્વરૂપ પૃથ્વી (દેહ)માં [illegible] શક્તિ ભરી રહ્યાના દાખલા આપણાં ધર્મશાસ્ત્ર, વેદ, પુરાણ [illegible] ભરપૂર ભરેલા છે. આપણને અત્યારે ક્યાં [illegible] કે [illegible] આચાર્યોએ કેવી ઉમદા પ્રાણદા વસ્તુ માટે [illegible] વિચારો માટે બતાવતા ગયા ને [illegible] વર્ષ દુઃખી થવું પડ્યું." તો ગર્વરૂપ મીઠું [illegible] દરેક બાબતમાં મૂંઝવણ વેઠી દુઃખ[illegible] એ કેવી અધોગતિ કહી શકાય!

[illegible] જ્યાં કામ નથી કરી [illegible] છે ને પણ કહી જાય છે ત્યાં [illegible] છે. આના દાખલા સર્પ, વિંછી કે ઝેર [illegible] છે, તે ઉપરથી જણાશે કે, મીઠું તો [illegible] વિના [illegible] નહિ; પણ જે વસ્તુ [illegible] નહિ. [illegible] વસ્તુની કિંમતી [illegible] કિંમતી મનાય છે.

મીઠાના ઔષધિગુણો

[illegible]

[illegible]

ઝેર ઉપર નાખી નાખી યોજનાથી તમામ પ્રકારનાં ઝેર દૂર થઈ આરોગ્ય પ્રાપ્ત થાય છે. વિંછીના ડંશ પર મીઠાના પાણીનાં પોતાં મૂકવાં, મીઠામાં પાણી, દંશભાગ બોળી રાખવો, કાનમાં તેમજ આંખમાં તેના પ્રવાહીનાં ટીપાં પાડવાં વગેરેથી ત્વરિત ગુણ થાય છે. તેમજ સોમલ, અફીણ આદિના તમામ જાતના ઝેર પર અમૃતરૂપ કામ બજાવે છે. ઝેરના દરદીને દર પા કલાકે કે શક્તિઅનુસાર મીઠાનું પાણી પાયા કરવું. આથી ઉલટી થઇ ઝેરના દોષો દૂર થઈ જાય છે. કેટલીક અજ્ઞાની કહેવત ચાલે છે કે, મીઠું ખાનારને વિષ બહુ ચઢે છે, તે માન્યતા તદ્દન ખોટી છે; છતાં વૈદકશાસ્ત્રમાં કહેલ છે કે **विषस्य विषमौषधम्**-વિષનું ઔષધ વિષ છે, તો મીઠું પોઝવાહી, અમૃતરૂપ, રામરસ એથીજ સંબોધેલ છે કે જ્યાં જે ગુણ ફાયદો જોઇએ ત્યાં તેવા સરસ ગુણ-ફળદાતા બતાવે છે.

કૉલેરા ઉપર—ભયંકર કૉલેરા ચાલતો હોય ત્યારે મીઠાનું પાણી પીવું, મીઠાના પાણીએ નાહવું તેમજ તેના દરદીને મીઠાનું પાણી મિનિટે મિનિટે રુચિ પ્રમાણે આપ્યા કરવું, જેથી જંતુઘ્નપણાના ને દોષઘ્નપણાના ગુણને લઇને જીવન બક્ષી આપી રાક્ષસના પંજામાંથી મુક્ત કરાવે છે.

બદહજમી-કબજીઆત ઉપર—મીઠાના પાણીની પીચકારી લેવી કે મીઠાનું પાણી જમ્યા પછી રૂા. ૦ા ભાર પીવું.

ગુમડા કે ગાંઠ ઉપર—અપકવ ગુમડાં ફૂટતાં ન હોય ત્યારે મીઠાના પાણીનાં પોતાં મૂકવાં અગર લોપરી સાથે મીઠું વજનસર મેળવી, પોટીસ બનાવી બાંધવી. તે એકાદ બે રાતમાં પકાવી ફોડી નાખે છે.

દુષ્ટ વ્રણ-ઘારાં પર લોશન—ખળખળતા (ગરમ) પાણીમાં મીઠું નાખી તે પાણીથી ધોઇ તેની વાટ માખણ સાથે કે મધના મીણ સાથે મેળવણી કરીને પૂરવી. આ મેળવણીથી રૂઝ આવી ઘારાં સાફ થઈ પીડા મટે છે.

મગજની ગરમી પર—મીઠાના પાણીનાં પોતાં, સાથે થોડો નવસાર નાખી મૂકવાથી શાન્તિ થાય છે.

આંખના દુઃખાવા ઉપર—મીઠું રતી એક, એલચી. રૂ. ૦ાા ભાર અગર એકલા મીઠાનો સાથે ગુલાબજળ નાખી તેનાં ટીપાં નાખવાથી ફાયદો થાય છે.

કર્ણપાક પર—મીઠાના પાણીના ટીપા નાખવા; ત્વરિત ફાયદો કરે છે.

ઝામરા ઉપર—મીઠું ને બેસનનું ઝાથું મિશ્ર કરી લોપરી બાંધવી, જેથી ઝામર, પીડ વગેરેને મટાડી ને ઘણો ગુણકર ગુણ કરે છે.

વિસ્ફોટક. ચિખી, કંઝોળીઆ પર—દરિયાના પાણીએ સ્નાન કરવું, અગર ઘર આગળ મીઠાના પાણીએ નાહવું ને ફક્ત

ગોળાનો હવિષ્યાન્નનો ખોરાક લેવો. દવા તરીકે રતી એક મીઠું લીધા કરવું. એથી જલદી સારૂં થાય છે.

મૂઢમાર-કચ્ચર-સોજા ઉપર—મીઠાના પાણીનાં પોતાં પલાળી ભીનાં ભીનાં બાંધ્યા કરવાં, એથી લોહીને સરખી રીતે દરસા ફરવાની ગતિ મળી કામ સારૂં કરી દરદ દૂર કરે છે.

બરોળ, પાંડુ, પથરી ઉપર—મીઠાનું સ્વચ્છ જળ બનાવી એક કુંપામાં ભરી રાખવું. રાતે સૂતી વખતે બેઆનીભાર પીવું.

ન્યુમોનિયામાં કે ઈન્ફ્લુએન્ઝામાં—મીઠાના પાણીના કોગળા કરવા ને ચાર ચાર કલાકે મીઠાની કટકી સોપારીના કટકા જેટલી મોઢામાં રાખી રસ ગળે ઉતારવો, ને મીઠાને ખદખદાવી છાતી પર બંધાણ કરવું. તેમજ મીઠાની પોટલી બાંધી તેને ગરમ અંગારા પર તપાવી તેના વડે શેક કરવો. સારો ફાયદો થયાના દાખલા અનુભવેલ છે.

શરદી, પીનસ, કફ અને ઉધરસના વ્યાધિ પર—દમ પર અસર કરે છે. મીઠું રૂ. ૧ ભાર, તુલસીનો રસ રૂ. ૧ ભાર બન્ને સાથે પાણીમાં મિશ્ર કરી, સાથે મધ મેળવી દરદીની સ્થિતિના પ્રમાણમાં આપ્યાથી સારો ગુણ થાય છે.

અરુચિ પર—મીઠું, જીરૂં, બન્ને સાથે લઈ ખાંડી સરખે ભાગે સાકર મેળવી સ્વાદિષ્ટ પાચન તરીકે એકઆનો લેવાથી અરુચિ મટે છે. મોળ-ઊબકા મટે છે.

ઉલટી થવા માટે અથવા બંધ કરવા માટે—ગરમ પાણીમાં ચમચી મીઠું મેળવીને વારંવાર આપવાથી ઉલટી થાય છે. તે બંધ કરવી હોય તો મીઠાની કટકી મોંમાં રાખવી. એથી તરતજ બંધ થઇ જાય છે.

સંધિવાયુ-પક્ષઘાત પર—મીઠાના પાણીમાં તે ભાગ રાત્રિદિવસ ઝબોળ્યા કરવો કે રાખવો કે મીઠાને પાણીમાં ખૂબ લસોટી રૂના પેલ કરી તે ભાગપર બાંધવાથી સારો ફાયદો કરે છે.

આવાં અનેક જાતનાં દરદો પર મીઠું એ રામબાણરૂપ દિવ્ય સિદ્ધ ઔષધ છે. બુદ્ધિને પ્રકૃતિ અનુસાર વાપરવાથી ધાર્યો લાભ વગરમહેનતે અને વગર પૈસે લઇ શકાય છે, એવી શ્રેષ્ઠ ગુણપ્રદ ચીજ છે.

("વૈદ્યકલ્પતરુ"ના એક અંકમાંથી)

૪૩–છોકરાંઓને છાનો ઉપદેશ

સૂવાનું સ્થળ અને પથારી માટે નોંધી જણાવેલી હકીકત ધ્યાનમાં રાખવી.

(૧) સૂવાના સ્થળમાં સારી શુદ્ધ હવા આવવા દેવી. બારીબારણાં ઉઘાડાં મૂકીને સૂવું.

(૨) સૂતા પહેલાં પેશાબ કરી આવવો.

(૩) વીર્યપાત વારંવાર થતો હોય તો સવારમાં ઉઠવા બરોબર પાંચ મિનિટ ઠંડા પાણીની ધાર ઈંદ્રિય ઉપર કરવી.

(૪) સગવડ હોય તો પોતાને માટે સ્વતંત્ર એકાંત સ્થળમાં પથારી પાથરવી. પાથરવાની તળાઈ સાધારણ કઠણ કરવી, પણ તે બહુ નરમાશવાળી રાખવી નહિ.

(૫) હવે તે પ્રમાણે પાસાભેર સૂઈ રહેવું. ચતા અથવા ઉંધા સૂઈ રહેવું એ બરોબર નથી, કારણ કે તેથી ઈંદ્રિય ઉત્તેજિત થઈ, વૃત્તિ વીર્યપાત તરફ વળે છે. પાસાભેર સૂઈ રહેવાની ટેવ પાડવી એ ઘણું સરળ છે. પાટીનો પટો અથવા ઝીણી બારીક પટ્ટી કમરના ભાગમાં એવી રીતે બાંધવી કે, ગાંઠ પાછળના ભાગે વળી શકે. તાત્પર્ય એ છે કે, ઉંઘમાં કદાપિ ચતા થઈ જવાય તોપણ ગાંઠ ખુંચવાથી જાગી જવાય, જેથી વિક્ષેપ આવી શકે નહિ.

(૬) બીજો ઉત્તમ માર્ગ એ છે કે, સ્વપ્નાં આવવાનો વખત જે ૨ થી ૫ સુધીનો છે તે વખત વાંચવા માટે અથવા ખરેખરી ગાઢ નિદ્રા માટે મુકરર કરવો, એટલે સ્વપ્નાવસ્થા પ્રાપ્ત થવાનો સંભવ આવી શકવાનો નથી. જાગી જવાય તે વખતે પેશાબ કરવા જવાની આદત રાખવી.

ઉપર દર્શાવ્યા ઉપરાંત ઉપયોગી એવી બીજી બે સામાન્ય સાધારણ સૂચનાઓ છે તે ઉપર પણ લક્ષ આપવાની ખાસ અગત્ય છે.

(૭) ગમે તેમ થાય પરંતુ ગુહ્ય ઇંદ્રિયને હાથ લગાડવાનો સ્વભાવ સારો નથી, માટે તેવી ટેવ પડવા દેવી નહિ.

(૮) સારા વિચાર વગર બીજા વિચારોમાં લક્ષ જવા દેવું નહિ. ઘણા છોકરાઓના મનમાં ખરાબ વિચારો આવે છે, પરંતુ સારા છોકરાઓ તે તરફ ધ્યાન આપતા નથી. મનમાં વિલક્ષણ ચિત્રો અથવા નકામી વાતો વિષે વિચારો આવે તો તેને સર્પની પેઠે વેગળા કરી નાખવા. આ પ્રમાણે કરવાથી સ્વપ્નાવસ્થા બંધ થશે.

"શરીરમાં ગમે તેટલી ધાતુ વધે, પણ તેનાથી કોઈ પ્રકારે ઉપાધિ થઈ શકતી નથી. જો મન સ્વાધીનમાં ન રહે અને વૃત્તિ વિહ્વળ થાય તોજ નુકસાન થાય છે. કહેવાનો સારાંશ એ છે કે,

[illegible] મનોવિકારની [illegible]
[illegible]

[illegible] મુષ્ટિમૈ-[illegible] અને તેઓના [illegible] વર્ણન, [illegible] અને નોવેલો [illegible] ગંદી વાતો [illegible] કરવાં. શરીરમાં [illegible] એવી સમજણ ખોટી કોઈ [illegible] અને [illegible] નુકસાન કરનારી છે. શુભ [illegible] મુખ્ય સાધનરૂપ જે ધાતુ છે તેને જે [illegible] જોઈએ, તેને [illegible] શુભ [illegible] છે; પરંતુ મનોવિકારની [illegible] નિર્ગમન કરવા સારુ [illegible] નથી, એ [illegible] દિલગીરી દર્શાવનારું છે એમ અમારે દીલગીર થઈને કહેવું પડે છે.

મુષ્ટિમૈથુનની કુટેવમાંથી મુક્ત થવાનો ઉપાય

[illegible] નુકસાનકારક મુષ્ટિમૈથુનની કુટેવમાં ઘણી [illegible] તેમાંથી મુક્ત થવાની ઇચ્છા હોય તેમણે નીચે જણાવેલી સૂચનાઓનું આત્મ મનન કરવું.

(૧૦) પ્રથમ દર્શાવેલી પ્રત્યેક સૂચનાઓનું તેમણે કાળજીપૂર્વક પરિપાલન કરવું. સ્વાભાવિકપણે સ્વપ્નાં આવે તો વિશેષ ગભરાવા-નું કારણ નથી; પરંતુ કુક્રિયાની કુટેવના અભ્યાસને લીધે રાત્રિએ જો વીર્યપાત સ્વપ્નાવસ્થામાં થતો હોય તો પ્રથમ કુટેવ કાઢી નાખી પછી સ્વપ્નાં ન આવે તેવા યોગ્ય ઉપાય યોજવા તજવીજ કરવી.

(૧૧) કુક્રિયાની કુટેવમાંથી મુક્ત થવાની જો કોઇ એકાદ છોકરાના મનમાં ઇચ્છા હશે, તો તેનો ઉત્કૃષ્ટ ઉપાય તે ટેવ ત્યાગ કરવા સારૂ અડગ નિશ્ચય આદરવો એ છે. નિશ્ચય અંતઃકરણથી બરાબર થયો નહિ હોય તો તે કુટેવ પુનઃ તેને વળગ્યા વગર રહેવાની નથી. માટે કુટેવની કુક્રિયાનાં ખરેખરાં ઘોર પરિણામનો અંતઃકરણમાં ઉંડો વિચાર કરી એક વખત દૃઢ પ્રતિજ્ઞા કરવી અને તે હમેશાં સારૂ સ્વીકાર કરી લેવી. એ વગર અન્ય ઉપાય તેમને તેમાંથી મુક્ત કરાવ-નારો નથી. કુટેવ જેટલી વધારે અને જેટલા વધારે દિવસની હશે, તેટલો વધારે વખત તેને છોડવાને લાગશે અને તે છોડવા સારૂ પ્રયાસ પણ વધારેજ કરવો પડશે. સાધારણ સામાન્ય કુટેવ ટળી જાય, તોપણ તે ટેવ જેમ બને તેમ સમૂળગી અંતઃકરણમાંથી અળગી થાય તેને સારૂ જે કંઈ કરવું ઘટે તે કરવા તૈયાર રહેવું જોઇએ. કારણ કે અઠવાડિયું, મહિનો અથવા વરસ દિવસ થઈ જાય, વર્ષો-

નાં વર્ષો વીતી જાય તોપણ કુટેવનો મોહ છોડી દેતાં છૂટી શકતો નથી. મોહ ન જાય પરંતુ પોતે કરેલા દૃઢનિશ્ચયનો ત્યાગ કરવો એ વાજબી નથી. કુક્રિયાની કુટેવ કાઢવા જે પ્રમાણે પરિશ્રમ કરવામાં આવશે તે પ્રમાણે તેમાંથી મુક્ત થવાનો વધારે સંભવ છે.

(૧૨) જે વિદ્યા વગરના છે, કામી છે, લોભી છે, દાંભિક છે, મોઢ છે અને અવિવેક છે એવા દુષ્ટ માણસોના સ્વપ્નામાં સુદ્ધાં નીતિ અને ધર્મ એ બે વસ્તુ શું છે તે સમજવામાં આવતું નથી. તેથી તેઓ જૂઠું બોલે છે, ન ખાવાલાયક પદાર્થો ખાય છે, ન પીવા જેવી વસ્તુઓ પીએ છે અને નાના પ્રકારનાં વ્યસનોને વશ થાય છે; એટલુંજ નહિ પણ તેને તાબે થયાને તેમને શ્રમ કરવો પડતો નથી કે વખત વ્યતીત થતો નથી; પરંતુ દર્શાવેલી ખરાબ ટેવો છોડવી ઘણી મુશ્કેલ પડે છે અને તેમાંએ વળી કેટલીક પડેલી કુટેવો છોડી છૂટી શકતી નથી. એટલા સારૂ સૂચવવામાં આવે છે કે, આવા દુર્ગુણવાળા મિત્રોની સોબત કદાપિ કરવી નહિ, તેમણે વિસ્તારેલી જાળમાં ઝંપલાવવું નહિ અને શ્રેયસંપાદનનાં સાધનો સાધ્યં કરી લઇ જીવનને સફળ કરવું.

(૧૩) ખુલ્લી હવામાં નિરંતર નિદાન નિયમિતપણે બે કલાક સુધી બરાબર રીતે વ્યાયામ કરવો.

(૧૪) હમેશાં ટાઢા પાણીથી નાહવું સારૂં છે. નિરંતર ટાઢા પાણીએ નાહવાથી પ્રકૃતિ ઠીક ન રહે તો અઠવાડિયામાં એકાદ દિવસ પણ ટાઢા પાણીથી નાહવું જોઇએ.

(૧૫) રાત્રિએ ઘણું મોડું જમવું નહિ અને ભૂખ હોય તેના કરતાં નિત્યે ચાર કોળીઆ ઓછા ખાવા; તેમાં પણ રાતે તો જેમ ઓછું ખવાય તેમ સારૂં છે. કોઈ પણ પ્રકારનો માદક પદાર્થ પીવો નહિ. (થવાનું હશે તે થશે એમ કહી ચા–કૉફી બિલકુલ પીવાં નહિ.)

(૧૬) હમેશાં ઝાડો સાફ આવે તેને માટે કાળજી રાખવી.

(૧૭) જનનેંદ્રિયની જગ્યામાં જો વારંવાર ખંજવાળવું પડે તો વૈદ્યની સલાહ લેવી. ખજવાળવું કેમ પડે છે? એમ વૈદ્યને કહેવામાં [illegible] કારણ નથી. ખજવાળ આવવાનું કારણ સામાન્ય પણ હોય અને અગત્યનું પણ હોય છે, પણ વૈદ્યની સલાહ લેવી એ [illegible] છે કારણ કે એવા બાબતમાં યોગ્ય ઉપાય યોજના વૈદ્ય [illegible] નથી.

(૧૮) [illegible] ઉપરના [illegible]. હમેશાં પાછી [illegible] ... [illegible] બાબ ઉપર [illegible] ... [illegible] આવે છે, [illegible]

હાથ લગાડવાનો અનિવાર્ય મોહ ઉપસ્થિત થાય છે. આ ધોળી વસ્તુ છે તેજ વીર્ય છે એમ સમજી તરુણ માણસો ઘણી વાર ગભરાય છે, પરંતુ આ પદાર્થ સાથે વીર્યનો જરા પણ સંબંધ નથી. ખરેખરો પવિત્ર માણસ હોય છે તેનું શુદ્ધ પવિત્ર વર્તન હોવા છતાં પણ આ ઠેકાણે ધોળા રંગનો થર બાઝે છે. માટે જો તે ધોઇ નાખવામાં ન આવે તો તેને લીધે ત્વચાના અનેકાનેક રોગો ઉત્પન્ન થવાનો સંભવ રહે છે.

(૧૯) નાહતી વેળાએ ગુહ્યસ્થાન નિરંતર સાબુ લગાડી ધોઇને સ્વચ્છ કરવાનો મહાવરો રાખવો. કેટલાક શરમાળ છોકરાઓ આ ગુહ્ય ભાગ ધોઇને ચોખ્ખો કરતા નથી તેથી તેમને હરાજ, ગરમી વગેરે ત્વચાના રોગો થાય છે, એટલુંજ નહિ પરંતુ જે જગ્યાએ વારંવાર હાથ લગાડવો વાજબી નથી, ત્યાં આગળ ખજવાળ આવવાથી હાથ લગાડવો પડે છે.

(૨૦) રાત્રિએ સુતી વખતે ધોયલો સ્વચ્છ લંગોટ પહેરીને સૂઇ રહેવું. ઘણુંખરા મનુષ્યો કહે છે કે, લંગોટ પહેરીને સૂઇ રહેવાથી [illegible] રહે છે, પરંતુ તેમનું આ કહેવું ઉચિત નથી. [illegible] કામમાં લંગોટ ઉપકારક થઇ પડે છે. રાત્રિદિવસ લંગોટ પહેરી રાખવો એ અત્યંત શ્રેયકર છે.

("વ્યાયામ" માસિકમાંથી)

૪૪—લાઠીમાર અને તેની સારવાર

[illegible]

પણ તે બહુ નથી હોતું. આવા ઝાંઝા ઉપર પ્રથમ ટીંચર આયો-ડિન લઈ લગાડી દેવું, ત્યાર બાદ એક્સ્ટ્રેક્ટ બેલેડોના કે જેમાં ગ્લી-સરાઇન મેળવી નરમ લેપ જેવું કરેલું હોય તે લગાડી ઉપર રૂ ચોપડી પાટો બાંધી દેવો અને શેક આપવો, જેથી બંધાઇ ગયેલું લોહી છૂટું પડી દરદ શાંત થશે.

સાધારણ લાઠીમાર—સામાન્ય લાઠી વાગે છે ત્યારે રાતા રંગના ડાઘા અને સહેજ દરદ તથા થોડો સોજો હોય છે. આવી સ્થિતિ હોય ત્યારે ફક્ત ટીંચર આયોડિન દહાડામાં બે ત્રણ વાર લગાડવું અને થોડો શેક કરવો, કે જેથી તરતમાં આરામ થઇ જાય છે.

કચરાઇ જવું—કેટલીક વાર લાઠીથી અથવા બીજી કંઇ સખત માર વાગવાથી અમુક ભાગ કચરાઇ ગયેલો જણાય છે. આ વખતે જરા સંભાળપૂર્વક ઉપાય કરવાના હોય છે. આવા દરદીને અગાઉ બતાવેલા ત્રણ પ્રકાર કરતાં વધારે આરામની જરૂર રહે છે અને તેને ઉપાયો પણ બહુ સાવચેતીવાળા કરવાના હોય છે.

આવા કચરાયલા ભાગને પ્રથમ કારબોલીક લોશનથી ધોઇ લેવો. અને વહેતું લોહી બંધ કરવા માટે ટીંચર બેનઝોઇનથી સાફ કરી પોતું ભરી ત્યાં રાખવું. તેથી લોહી બંધ થઇ જાય ત્યારબાદ આયડોફોર્મ નીગ્રોઝ ભરી પાટો બાંધી દેવો. પાટો બાંધ્યા પહેલાં જરૂર પડે તો બોરીક એસિડના મલમની પટી પણ મારી દેવી. ખાસ કરી પરૂ ન થાય અને તે ભાગ જલદી સંધાઇ જાય તેવા ઉપાયો કરવા અને દરદીને આરામ આપવો.

મૂર્ચ્છા આવવી—કેટલીક વાર ગભરાટથી કે વધારે માર પડવા-થી માણસ ગભરાઇ જાય છે અને તે વખતે જરા સાવધાનીપૂર્વક ઉપચાર કરવાની જરૂર રહે છે. આ વખતે મગજ પર બરફનો ઉપયોગ કરવો, આંખે ઠંડું પાણી છાંટવું. હુંશિયારી લાવ્યા બાદ તરતજ દ્રાક્ષાસવ પાઇ દેવો અને તેને સીધી હાલતમાં ખાટલા પર સુવાડી દેવો.

આવી રીતે ઉપર બતાવેલા ઉપચારો કોઇ સામાન્ય માણસ પણ સમજીને કરી શકે તેવા છે અને તે માત્ર તાત્કાળિક સારવાર-માં કે સ્થાયી સારવારમાં ઉપયોગી થાય તેવા છે. જરા સમજીને કરવાની જરૂર છે. × × × × અહીં તો ચાલુ વિદેશી ઉપાયોજ બતાવેલા છે.

(જાન્યુઆરી–૧૯૩૧ના "આરોગ્યસિંધુ"માંથી)

૪૫—કાળા દાણા

સંસ્કૃતમાં એનાં પુષ્પ અને બીજના વર્ણ ઉપરથી આનું નામ **નીલપુષ્પી, કૃષ્ણબીજ** અને શ્યામબીજ કહેવામાં આવે છે. આ દાણા હિંદુસ્થાનમાં ફારસ અથવા અરબ પ્રદેશમાંથી આવેલા જણાય છે. કેમકે તેનો ઉલ્લેખ આયુર્વેદના પ્રાચીન ગ્રંથોમાં જોવામાં આવતો નથી.

એને હિંદીમાં કાલા દાના, મિરચાઇ, બંગાલીમાં નીલકલમી તથા ગુજરાતીમાં ભમરવેલ અથવા કાળાદાણા કહે છે. સિંધીમાં આ બીજને વલ ધતુરાનાં બીજ કહે છે અને તે બજારમાં ગાંધી લોકોને ત્યાં પુષ્કળ પ્રમાણમાં મળે છે.

આ એક પ્રકારની વેલ છે અને તે ખેતર તથા વાડીઓની વાડમાં થાય છે. ખાસ કરી ચોમાસામાં વરસાદ પડતાંજ આ વેલા થાય છે અને તે ભાદરવા માસમાં સૂકાવા આવે છે. તે વખતે વેલામાંથી પાકેલાં બીજનો સંગ્રહ કરી લેવાય છે. આ બીજને કાળા દાણા કહે છે.

કાળાદાણાની વેલમાં એક પ્રકારનાં ફળ થાય છે. એ ફળમાં ત્રણથી પાંચ દાણા (બીજ) નીકળે છે. એનો રંગ કાળો અને આકાર ચપટા જેવો ધારવાળો હોય છે. એનાં ફૂલ તથા પાન પર એક પ્રકારની રૂંવાટી પણ હોય છે. પાન સામસામે થાય છે. ફળનો આકાર ભમરડાને મળતો હોવાથી ગામડાના લોકો આ વેલને ભમરગરીઆનો વેલો કહી ઓળખે છે. દવાના કામમાં આ ફળનાં બીજ વપરાય છે. અંગ્રેજીમાં જાલવની વસ્તુ જુલાબ માટે વપરાય છે તેજ વર્ગની આ વનસ્પતિ હોય તેમ મનાય છે.

ગુણધર્મ—સોજા, ઉદરરોગ, જ્વર, કૃમિ, કબજીઆત, પ્લીહા, શિરશૂલ, આફરો, ઉદાવર્ત વાયુ અને જીર્ણજ્વરને મટાડવાનો ગુણ આ બીજમાં છે. વાયુ મટાડે છે, દસ્ત સાફ લાવે છે, લગભગ જે ગુણ નેપાળામાં જુલાબ માટે જણાય છે તેવાજ ગુણ આ દાણામાં છે; જ્યારે નેપાળાના અવગુણ આમાં મુદ્દલ નથી. એથી તે સૌમ્ય રેચક ગણાય છે. એના ઉપયોગથી સારો જુલાબ લાગે છે, કંઇ પણ હેરાનગતિ થતી નથી.

જુલાબ માટે—(૧) કાળા દાણા તો. ૩, સિંધવ તો. ૩ અને સુંઠ તોલા ૪ નું બારીક ચૂર્ણ કરી લેવું. પ્રમાણ ૦ા થી ૦ાા તોલો પાણી સાથે લેવું. ઉપરથી ગરમ પાણી પીવું. અથવા કાળા દાણાના બીજને થોડાક ઘીમાં શેકી વાટી રાખો. તેમાંથી ૦ા તોલો કે ૦ાા તોલો ગરમ પાણી સાથે લેવાથી ૨ થી ૩ સાફ દસ્ત આવે છે. આ જુલાબ

લાંઘ્યા પછી ખીચડી-ઘી ખાવા આપવું.

(૨) કાળાદાણાનું ચૂર્ણ તો. છાા તથા આમળીનું સત્વ તોલા છાા અને સુંઠ તો. ાા સાથે મેળવી રાખવું. તેમાંથી ાા તોલો લેવાથી ઉત્તમ જુલાબ લાગે છે.

સૂચના—ગામડાના માણસોને આ દવા સહેલાઇથી મળી શકે છે, એટલુંજ નહિ પણ જરા કઠણ પ્રકૃતિવાળા માણસને તે વધુ અનુકૂળ પડે છે. જૂના રોગોમાં, સોજામાં, ઉદરરોગમાં, શિરદર્દમાં અને જીર્ણજ્વરમાં આ દવા લેવાથી પેટ સાફ થઇ અગ્નિ પ્રદીપ્ત થાય છે, ભૂખ લાગે છે, શરીર શુદ્ધ થાય છે અને નવું લોહી દેખાવા માંડે છે.

(જાન્યુઆરી-૧૯૩૧ના "આરોગ્યસિંધુ"માંથી)

૪૬-ગામડાંના સાદા ઉપાય

જીર્ણજ્વર ઉપર:—અતિવિષની કળી અને આદુ છાશમાં ઘસીને દિવસમાં બે વાર મધ નાખીને ચટાડવું. આ ઉપચાર સાત થી એકવીસ દિવસ કરવાનો છે.

આંખમાં શ્વેત ફૂલું પડે છે તે ઉપર:—ધોળી ગાયના દૂધમાં સુંઠ ઘસી આંખમાં અંજન કરવાથી ૭,૧૪ કે ૨૧ દિનમાં ફૂલું મટે છે.

આંખના ફૂલાનો ઉપાય:—રવીવારે અઘેડાનું મૂળ લાવી તેને મધમાં ઘસી તેનું સવારસાંજ બે વાર, આંખમાં અંજન કરવું. આ ઉપાય સાત દિવસ સુધી અને એક વરસથી વધુ વખતનું ફૂલું પડેલું હોય તો ૨૧ દિવસ સુધી કરવાનો છે.

કૃમિ ઉપર:—બાળકોના પેટમા કૃમિ (જીવડા) થાય છે તેના ઉપર વાવડીંગનું ચૂર્ણ ઉંમરના પ્રમાણમા એક રતીથી એક વાલ જેટલું સવારસાંજ બે વાર મધ સાથે આપવાથી પેટમા થતા કૃમિ નાબુદ થાય છે અને બાળકોનો જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત થાય છે.

પેટના દુખાવા ઉપર:—(૧) હીંગ, હળદર અને વચ્ચ, ત્રણે સરખે ભાગે લઇ ખાંડી કપડેથી ગાળી એકથી બેઆનીભાર દિવસમા એકથી બે વાર પાણી સાથે લેવું (૨) સુંઠ, [illegible] અને પાપડખાર, ત્રણે સરખે ભાગે લઇ ખાંડી કપડછ ગાળી એકથી બેઆનીભાર ચૂર્ણ ગોળ અથવા પાણી સાથે લેવુ (૩) અજમો, જીરૂં અને સંચળ, સરખે ભાગે લઇ ખાંડી [illegible] આનીથી [illegible] આનીભાર ચૂર્ણ પાણી સાથે લેવું [illegible] [illegible] [illegible] અને [illegible], ત્રણે સરખે ભાગે લઇ ખાંડી ચૂર્ણ કરી [illegible] બેઆનીભાર દિવસમા એકથી બે વાર પાણી સાથે લેવુ

મધુમેહ ઉપર:—જાંબુના ઝાડની અંતરછાલ પાંચ તોલા લઇ ખાંડી તેનો રસ કાઢી, તે રસમાં સુખડ ઘસીને દરરોજ સવાર-સાંજ બે વાર પીવું. અથવા (૨) જાંબુના ઠળીઆ સુકાવી તેનું ચૂર્ણ કરવું. આસોપાલવના ઝાડની છાલના બે તોલા રસમાં બે વાલ એ ચૂર્ણ દિવસમાં બે વાર પીવું. **પથ્યાપથ્ય**—બને તેમ ગાયના દૂધનો ઉપયોગ વધારે કરવો. બજારની મિઠાઈ કે ગાંઠીઆ, ભજીયાં વગેરે તળેલો ખોરાક બનતાં સુધી નહિ લેવો.

પેટનો દુખાવો:—એક તોલા જેટલાં અઘેડાનાં પાન લઈ તેમાં એક વાલ સંચળ નાખી ઘૂંટી તેનો રસ કાઢીને સવારસાંજ બે વાર પાવાથી મટે છે.

દાંતનો દુખાવો:—અઘેડાનાં પાનનો રસ અને મીઠું દાંતે ઘસવાથી દાંતનો દુખાવો કે શૂળ થતું હોય તે મટે છે.

બરોળ:—અઘેડાના પંચાંગનો ક્ષાર બે વાલ ગોળમાં મેળવીને સવારસાંજ બે વાર લેવો. આ ઉપચાર ૨૧ દિવસ કરવાનો છે. મિઠાઇ કે તળેલો ખોરાક ખાવો નહિ.

વાળા ઉપર:—આકડાના દૂધનો લેપ કરવાથી વાળો બહાર નીકળી પડે છે.

ગંડમાળ ઉપર:—આકડાના દૂધમાં હીરાકશી ઘસીને સવાર-સાંજ દરરોજ બે વાર લગાવવાથી ગંડમાળ મટે છે.

બાળકોના ઝાડા ઉપર:—આદુનો રસ નાભી (ડુંટી) ઉપર સવારસાંજ બે વાર ચોપડવાથી બાળકોને થતા ઝાડા બંધ થાય છે.



૯૭–माथानी अने आंखनी गरमीना उपाय

(૧) તાલીમખાના, એલચીદાણા દરેક એક તોલો ધોળાં મરી નંગ ૪ સાથે વાટી તેના ૭ ભાગ કરવા. પછી પાકેલા છાલ-સોતા કેળાને છેકો દઇ તે છેકામાં એક ભાગ ભરવો. પછી તે તે ઉપર કેળાનું છોડું પાછું દાબી દઇ અજવાળિયામાં મૂકવું. સવારે દાતણ કરી એ કેળા ઉપરથી છાલ કાઢી ખાવું. એ પ્રમાણે મહિના સુધી કરે તો ધાતુની ગરમી નીકળી જઈ ધાતુ પુષ્ટ થાય છે તથા માથામાંની ગરમી મટી આંખોને ઠંડક વળે છે.

(૨) ઇસબગોળ ૨ તોલા, એલચીદાણા ૧ તોલો, સાકર ૩ તોલા સાથે ખાંડી તેમાંથી ૨ તોલા ભૂકી રાત્રે પાણીમાં પલાળી રાખી સવારે પી જવું અથવા ૧ થી ૨ તોલા ફાકી શેડકઢા દૂધ સાથે લેવી.

(૩) માલકાંકણાંનાં બી, સાકર અને એલચીદાણા સરખે ભાગે ભેળાં ખાંડવાં. પછી પાંચઆનીભાર ચૂર્ણ લઇ તેમાં કાલવવા જેટલું દેશી એરંડિયું લઈ મેળવી ખાવાથી માથામાંની ગરમી જાય અને આંખોમાં તેજ આવે.

(૪) બદામ તોલા ૧૦, દેશી એરંડિયું તોલા ૨૦ અને એલચી-દાણા તોલા ૧૦ બધાંને મેળવી તેમાં સાકર તોલા ૪૦ તથા તાજું ગાયનું ઘી તોલા ૪૦ મેળવી રાતે પૂનમના અજવાળિયામાં મૂકી રાખવું. પછી તેમાંથી નિત્ય સવારે ।। થી ०।। તોલો ખાવું. એથી માથાની ગરમી મટે, મગજ પુષ્ટ થાય અને આંખના વિકાર દૂર થાય છે.

(૫) જવનો લોટ શેર ૧, તાજું ગાયનું ઘી શેર ૧, સાકર શેર ૧, ધોળાં મરી તોલો ૧ અને એલચીદાણા તોલા ૨ વાટી સાથે મેળવી કલઇની થાળીમા નાખી પૂનમના અજવાળિયામાં મૂકી સવારે બરણી ભરી લેવી. તેમાંથી હમેશા ૪ તોલા ખાઇ ઉપર ગાયનું દૂધ તાજું પીવું. એથી મગજની અને આંખની ગરમી મટે.

(૬) ઘઉંનો રવો શેર ૧ લઇ તેને દૂધનો કરમો દઇ ૩ કલાક દાબી મૂકવો. પછી ઘીમાં શેકવો તથા એરંડીના બીજ શેર ૧ લઇ ખાંડી તેને ઘીમા શેકવા ગાયના દૂધનો માવો શેર ૧ લઈ પણ ઘીમાં શેકવો. પછી એ બધા એકઠા કરી તેમાં એલચીદાણા ૩ તોલા, ધોળાં મરી ०।। તોલા, દૂધીના બીનો મગજ ०। શેર, બદામનાં બીજ ०। શેર, એ બધા ખાંડી મેળવી સાકરની ચાસણીમા નાખી ઢાળવા. નિત્ય સવારે તેમાથી ૪ થી ૫ તોલા ખાવાથી માથાની ગરમી મટે, મગજ ભરાય અને આંખના ગરમી મટી તેજ આવે છે.

("આયુર્વેદ રહસ્યાર્ક"માંથી)

કમળા ઉપર:—અઘેડાનાં મૂળ છાશમાં ઘસીને સવારસાંજ બે વાર પાવાથી સાત દિવસમાં કમળાનો રોગ સારો થાય છે. આ ઉપચાર કરતાં સુધી મસાલો કે તળેલી ચીજો ખાવી નહિ. કબજીઆત હોય તો એરંડીઉં તેલ એકથી બે તોલા શક્તિ અને ઉંમરના પ્રમાણમાં એક વાર આપવું.

પથરી ઉપર:—(૧) ઈંદ્રજવના ઝાડની છાલ અને અઘેડાનો ક્ષાર બે બે વાલ લઇ ઘુંટી કપડછાણ કરી, ગાયની છાશમાં સવારસાંજ દિવસમાં બે વાર પાવું. બની શકે તો ફક્ત જવનો ખોરાક લેવો. અને આ પ્રયોગ જ્યાંસુધી પથરીની પીડા જણાય ત્યાં સુધી ચાલુ રાખવો.

(૨) ઈંદ્રજવનું ચૂર્ણ વાલ બે, નસોતરનું ચૂર્ણ વાલ બે તથા અઘેડાનો ક્ષાર વાલ બે લઇ ગાયની છાશ સાથે દરરોજ દિવસમાં બે વાર સાંજ–સવાર લેવું. કબજીઆત થવા ન દેવી.

(૩) ઉંબરાનાં ઝાડના મૂળનો રસ તોલા પાંચ, શુદ્ધ કરેલો જવખાર વાલ એક અને શુદ્ધ ટંકણખાર રતી બે લઇ ગાયની છાશમાં દરરોજ સવાર–સાંજ બે વાર લેવું. સેવ, ગાંઠીઆ, બજારની મિઠાઇ કે તળેલો ખોરાક ખાવો નહિ.

સંગ્રહણી—એક લિંબુને ચીરી તેના વચમાં એક મગ જેટલું અફીણ રાખી તેને બંધ કરી દોરાથી બાંધી પછી તેને અગ્નિ પર શેકી લેવું. ત્યારબાદ ઠંડુ કરી એ લિંબુને ચૂસી જવું. આ પ્રમાણે સવારસાંજ કરવાથી સંગ્રહણી રોગ ત્રણ દહાડામાં સારો થાય છે.

અજીર્ણ—અજમોદ, નાની હરડેછાલ, કચૂરો, સાજીખાર એ સર્વ સમભાગે લઇ બારીક વાટી લેવું. તેમાંથી ૦। થી ૦॥ તોલો દવા દહાડામાં ત્રણ ચાર વાર ગરમ પાણી સાથે લેવાથી અજીર્ણ મટે છે

બળી જવું—શરીરના કોઇ પણ ભાગમાં ગરમ ચીજથી કે અગ્નિથી બળી જાય તો તેના પર તરતજ કુંવારનો રસ–ચીકણો–ભાગ લગાડવો તો તરતજ ઠંડક થશે, અને રૂઝ આવી જશે.

મેદરોગ—મધ તોલા ૨॥, પાણી તોલા ૧૦ બંનેને સાથે મેળવી ખૂબ હલાવી એક ગ્લાસમાંથી બીજા ગ્લાસમાં એમ કેટલીક વાર અદલબદલ કરી એક બે માસ લગી દરરોજ સવારે પીવાથી મેદરોગ (પેટ મોટું થાય, ચરબી વધે તે) મટે છે.

પુષ્ટિમાટે—ડુંગળીનો રસ તો. ૧ મધ તો. ૦॥ સાથે મેળવી પીવાથી શરીરમાં વીર્ય તથા બળ વધે છે.

વાળ કાળા કરવા માટે—સૂકા આમળાનું ચૂર્ણ બારીક કરી તેમાં લિંબુનો રસ મેળવી વાળ પર લેપ કરવાથી વાળ કાળા અને ચમકદાર થાય છે.

દુખતા દાંત માટે મંજન—[illegible]ની ફુલા સૂકા [illegible] તેને

બાળી તેના કોલસા કરવા અને તેમાં ચોથાભાગે સિંધાલુણ મેળવી બારીક વાટી રાખવું. આ મંજન દાંતે ઘસવાથી દુખતા દાંત સારા થાય છે.

સ્વરભેદ (અવાજ બેસી જવો)—આંબળાંના ફળીઆ તો. ૫ લઈ દૂધ તોલા ૨૦માં ઉકાળવા. દશ પંદર મિનિટ પછી તેને ઉતારી કપડે ચાળી લેવું. પછી તે દૂધમાં થોડી સાકર નાખી પીવાથી ગળાનો અવાજ સારો થાય છે.

આધાશીશી—જૂના ગોળમાં જરા કપૂર મેળવી ખાવાથી અરધા માથાનો દુખાવો મટે છે.

યુવાનીના ખીલ—જાયફળ દૂધમાં ઘસીને મોં પર લગાડવા-થી ખીલ મટી જાય છે. આ પ્રયોગ થોડાક દિવસ ચાલુ રાખવો.

કૉલેરા—બીજી કંઇ દવા ન મળી શકે ત્યાં ફક્ત કુંભળાનો રસ એક એક તોલો બે બે કલાકે આપો તો કૉલેરા મટી જાય છે.

વીંછીનો ડંખ—સિંધાલૂણને થોડા પાણીમાં ઓગાળી કપડે ગાળી શીશામાં ભરી રાખો. વીંછી કરડે ત્યારે જે ભાગે શરીરમાં કરડેલ હોય તેની બીજી બાજુના કાનમાં થોડાં ટીપાં નાખવાં તથા તેજ દવાનાં થોડાં ટીપાં ડંખ પર લગાડવા તો તુરત આરામ થઇ જશે.

નેત્રરોગ—ત્રિફળાચૂર્ણ ઘીસાકર સાથે દરરોજ ચાટવાથી નેત્ર-રોગ મટી રોશની સાફ અને સારી થાય છે.

રક્તાર્શ—કારેલાનાં પાનનો રસ બે તોલા લઈ તેમા ૦॥ તોલો સાકર મેળવી દિવસમાં ૩ વાર આપવાથી રક્તાર્શ (લોહીવાળા હરસ) મટે છે.

રતાંધળાપણું—આંબના છાણના રસમાં નાની પીપર ઘસીને અંજન કરવાથી રતાંધળાપણું મટે છે.

("આયુર્વેદ રહસ્યાંક" તથા "આરોગ્યસિંધુ" માસિકોમાંથી)

३८—दांतना रोगो अने तेना उपाय

મને પરૂ આવે છે. તેના મોઢાથી અંદરનાં આંતરડાં સુધીમાં ચાંદાં
ઢી જાય છે તે પોચાઇને ઝાડા વાટે નીકળે છે.

ઉપાય—ઢોરને બળીઆ નીકળે છે એટલે મહારાજનું કુકું પડશે એમ વહેમ માનીને આપણે ઢોરની દવા કરતા નથી, એ આપણી અજ્ઞાનતા છે. બળીઆ તો કોઠાની અત્યંત ગરમીનો રોગ છે. તે ચેપી છે, એટલે તેવા રોગી ઢોરને બીજા ઢોર સાથેના સહવાસમાં રાખી શકાય નહિ અને તેની ગરમીનું જોર ઓછું થાય તેવા ઉપાય લેવા. આવા ઉપાયમાં એક સરસ ઉપાય છે તે એ કે, તેને જુલાબ આપવો. બળીઆથી સપડાએલા ઢોરને શરૂઆતમાં જુલાબ આપી દીધાથી ઝાડા વાટે કોઠાની ખોટી ગરમી નીકળી જાય છે. આવો ઝાડો થાય તે માટે ઘરગથ્થુ સરસ ઉપાય છે કે, મોટા ઢોરને તલનું તાજું તેલ ૧॥ શેરથી ૨ શેર સુધીમાં પાઈ દેવાથી સારો ઝાડો થશે અને તેથી કબજીઆત ઓછી થઇને ગરમી પણ ઓછી થશે. નાનું ઢોર હોય તો તેથ ઓછું પાવું.

વળી આ બળીઆનો રોગ પણ ચેપી છે, તેથી તેને પણ વધતો અટકાવવાની જરૂર છે. તેને અટકાવવાને પણ બીજાં ઢોરને રસી મૂકવી જોઇએ. ઢોરને રસી મૂકવાથી આપણાં હજારો કિંમતી ઢોર બચી જશે.

(૩) મોવાસો-ખરવાળ:—મોંનો રોગ તે મોવાસો અને પગનો રોગ તે ખરવાળ. આ રોગ જીવલેણ નથી, છતાં તે રોગ ચેપી તો છેજ. મોમાં ફોલ્લા પડે જેથી ખવાય નહિ અને મોંમાંથી લાળ પડયા કરે. પગની ખરીઓમાં ફોલ્લા પડે, જેથી ચલાય નહિ. આ મોવાસા-ખરવાળની નિશાની છે.

ઉપાય સહેલો છે. ફટકડી શેર ૧ દેવતા ઉપર ફુલાવી રાખવી. શેર ૧ પાણીમાં તવટાંક ફટકડી ફમરીને નાખવી. તે પાણી મોંની અંદર દિવસના આઠથી દશ વખત છાંટવું, તથા પગે ફોલ્લા પડયા હોય તો પાણીથી સાફ કરી ફિનાઇલના પાણીનાં પોતાં કરીને મૂકવાં તથા કારબોલ તેલનો પાટો કરીને ચાંદાં ઉપર મૂકીને પાટો બાંધવો. આવા ઉપચારથી મોવાસો અગર ખરવાળ મટી જાય છે.

આ બધામાં એક વાત તો ચોક્કસ છે કે, સામાન્ય બુદ્ધિ અને સામાન્ય કાળજી રાખીએ તો આપણાં ઢોર બચી જાય તેમ છે.

આ રોગ અટકાવવાને પગલાં લેવાં જરૂરનાં છે. જાનવરોની દવામાં અનુભવી ડોક્ટરો એમજ કહે છે કે, ગામમાં એકાદ ઢોરને આ રોગ લાગુ પડયા પછી તુરત જ બીજાં ઢોરને રસી મુકાવી દેવાય તો હજારોનાં ઢોર બચી જાય. પહેલાં એક ઢોરને રસી મૂકતાં સરેરાશ ઢોર દીઠ ... આના થતી. હાલ બે વરસથી આશરે દી ... ... તેનો લાભ બહુ નથી હવે પછી ... ... ઢોરને રસી મૂકવાના ઢોર દીઠ બે આના નક્કી કર્યા છે

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

૫૦–आंबानो रोग टाळवानो अक्सीर उपाय

(લેખકઃ–શ્રી. બળવંતરાય રઘુનાથ દેસાઇ–ખરસાડકર)

ડિસેંબર–જાન્યુઆરી માસમાં આંબાનાં પાંદડાં ઉપર ચીકણો ચળકતો પદાર્થ ઘણી વાર જોવામાં આવે છે. આ પદાર્થને ખેડુતો મધીઓ અથવા સાકરીઆના નામથી ઓળખે છે. જ્યારે આ પદાર્થ વધુ પ્રમાણમાં પડે છે ત્યારે કેરી બિલકુલ જવતી નથી.

પદાર્થ પડવાનું કારણ

કેટલાક લોકો એવું માને છે કે, આ પદાર્થ વાદળમાંથી વરસે છે; અને કેટલાક માને છે કે, આંબાનાં પાદડાંમાથી આ પદાર્થ ઝરે છે. આ પદાર્થ પડવાનું લોકો જાણે છે. ખેતીવાડી ખાતા તરફ-થી શોધખોળ કરતાં જણાયું છે કે, આંબા ઉપર ઝીણાં જંતુઓ થાય છે. તેઓ વરસ દરમિયાન આબાની છાલમા સુપ્ત અવસ્થામાં રહે છે; પરંતુ ડિસેંબર–જાન્યુઆરીમાં જ્યારે આંબાને ફૂલ આવ-વાનો વખત થાય છે ત્યારે તે જીવડાં બહાર આવે છે અને ફૂલની નજીક અથવા અંદર ઇંડાં મૂકવાની શરૂઆત કરે છે. ઇંડાંમાંથી નાનાં બચ્ચાં નીકળે છે તે ફૂલમાથી રસ ચૂસે છે અને દશથી બાર દિવસમાં મોટાં જીવડાં થાય છે. તેને દશબાર દિવસમાં કાંચળી ઉતાર્યા પછી પાંખો આવે છે. આવી રીતે નાના તથા મોટાં જીવડાં હમેશાં રસ ચૂસતા હોવાથી ફૂલો અને નાનાં ફળો આબા ઉપર રહેતાં નથી. આ જીવડા પોતાના શરીરમાંથી ચીકણો પદાર્થ બહાર કાઢે છે, (જેને મધીઓ કહેવામા આવે છે) તે ફૂલને ઢાંકી દે છે અને ગર્ભધારણ થતુ નથી અને પાદડા ઉપર અને મોરની દાંડી ઉપર પડે છે, જેથી તેનો નાશ કરી શકે છે. પણ સાધારણ રીતે એનાથી ૨૫ થી ૬૦ ટકા નુકસાન થાય છે જ્યારે વાદળ થાય છે ત્યારે ચુસીઆનુ પ્રમાણુ એકદમ વધી જાય છે અને ચીકણો પદાર્થ વધુ પ્રમાણુમા પડે છે

અટકાવવાનો ઇલાજ

આ રોગ અટકાવવાનો અકસીર ઇલાજ એ છે કે, મોર આ-વવાની શરૂઆત થાય ત્યારે મોર ઉપર ગંધકની બારીક ભૂકી છાંટવી અને ફરીથી બે વખત પંદર દિવસને અંતરે છાંટવી. ગંધકની [illegible] અને ફૂલ ઉપર ઈંડાં મૂકશે નહિ અને [illegible] ગંધકની ભૂકી છાંટવાનો [illegible] [illegible]

આ વર્ષ હરીઆ ગામે એક સાહસિક અનાવિલ ગૃહસ્થે તેમનાં આશરે ૨૦૦ કલમનાં ઝાડો ઉપર આ પ્રમાણે ત્રણ વાર ગંધકની ભૂકી છાંટી હતી. તેથી તેમનાં ઝાડો આ રોગથી બચી ગયાં છે, જ્યારે આજુબાજુની વાડીમાં નહિ જેવી કેરી જવી છે. આ બતાવે છે કે, ગંધક આ રોગને માટે અકસીર ઇલાજ છે. ગંધકની ભૂકી અને તે છાંટવાનો સંચો હરીઆ ગામના અનાવિલ ગૃહસ્થ રા. ગુલાબભાઇને ત્યાંથી મળી શકશે.

("અનાવીલ પોકાર" માંથી)

५१–सारणगांठनो उपाय

એક કચ્છનિવાસી બ્રાહ્મણ પાસેથી સારણનો ઉપાય મળેલો તે અજમાવતાં ફળીભૂત જણાયો છે. આનો બે સ્થળે પરિણામ સારું આવતાં, સર્વના હિત ખાતર જાહેરમાં લાવવા લોકમાન્ય "ભાગ્યોદય" માસિકમાં લખી મોકલવા રજા લઉં છું.

લવંગ ૨ તોલા, [illegible] ૨ તોલા, હરડે મોટી ૨॥ તોલા, મીંઢીઆવળ ૨॥ તોલા, સુવાદાણા ૧ તોલો, અજમો ૧ તોલો, હીંગ ૧ તોલો, [illegible] ખારેક ૧ તોલો, વાવડીંગ ૧ તોલો, હીમજ ૧ તોલો, [illegible] ૧ તોલો, સૂકો ફુદીનો ૧ તોલો, ઇંદ્રજવ ૧ તોલો, [illegible] ૧ તોલો, કાળાં મરી ૧ તોલો.

ઉપરોક્ત બધી વસ્તુમાં મીંઢીઆવળ વિના, બાકી વસ્તુને કોરી તાવડી (ઠીકરાની)માં જુદી જુદી શેકી, ઠંડી ઉતારી અંદર મીંઢી-આવળ નાખી, બધી વસ્તુ બારીક ખાંડી તેના વજનના [illegible] અરધો અરધો તોલો ફાકી લેવી. ઉપર [illegible] અને [illegible] સમાનભાગે વજનમાં [illegible] (સારણ મટી જશે).

("[illegible]"ના એક અંકમાંથી)

५२–आंखनुं भक्षण करवानो उपाय !

ઘાસતેલનું કાજળ—કવિરાજ પ્રતાપસિંહજી, હિંદુ વિશ્વ-વિદ્યાલય કાશીના "આજ" પત્રમાં લખે છે કે:-ભારતવર્ષમાં પ્રાચીનકાળથી સ્ત્રીઓમાં સાધારણ શૃંગારરૂપે તથા આંખના રક્ષણ માટે અંજન કરવાની રીત ચાલી આવે છે. આજકાલ પાશ્ચાત્ય પદ્ધતિ મોજુદ હોવા છતાં શહેર તેમજ ગામડામાં રહેનાર સ્ત્રીઓ પોતાની તેમજ પોતાનાં બાળકોની આંખમાં દરરોજ કાજળ આંજે છે. અત્યારસુધી તો એ કાજળ આ દેશની જૂની રીત પ્રમાણે ઘી, સરસવનું તેલ, તલનું તેલ, એરંડિયું તેલ, નાળીએરનું તેલ વગેરેમાંથી ગમે તે તેલનું બત્તી વડે કાજળ બનાવીને વાપરવામાં આવતું હતું, અને તે કાજળ કાંસાના કે માટીના પાત્રમાં એકઠું કરવામાં આવતું અને તેનો ઉપયોગ સ્ત્રીઓ હમેશાં કરતી. કેટલાક પુરુષો સુરમાનો પણ ઉપયોગ કરે છે. આ સુરમો સીસાની ધાતુને ઘસીને બનાવવામાં આવે છે. આ સુરમામાં આ વખતે બરેલીનો સુરમો વખણાય છે અને પ્રસિદ્ધ છે, પરંતુ સુરમો વાપરવાનો વધુ રિવાજ મુસલમાન જાતિમાં દેખાય છે. શોખીન વૃત્તિના હિંદુ ભાઇઓ પણ સુરમાનો ઉપયોગ કરે છે, પણ તેમની સંખ્યા બહુજ થોડી છે. નવીન સભ્યતાના કારણે દેશમાં કેટલીક નવી ચીજો વપરાવા લાગી છે અને તેનું પ્રમાણ પણ વધતું જાય છે. કેરોસીન તેલ–ઘાસતેલ જેને માટીનું તેલ કહેવામાં આવે છે તે પણ એમાંની એક વસ્તુ છે. શહેરોમાં તો પ્રકાશ લાવવાનું કામ વીજળીએ લઇ લીધું છે, પરંતુ ગામડાંઓમાં આ માટીના તેલનો ઉપયોગ પ્રતિદિન વધતોજ જાય છે! જે ચીજ છૂટથી અને વધુ વપરાય છે તેના ઉપયોગ સાથે તેનો દુરુપયોગ પણ થવા લાગે છે. સ્ત્રીઓ કાજળ પાડે છે. તેઓ ક્યારેક ક્યારેક આ કેરોસીન તેલને સામાન્ય તેલ સમજી તેનું કાજળ બનાવી વાપરે છે! અને તેનાથી થતી હાનિ જીંદગી-ભર ભોગવી રહે છે. મારા ઘરમાં મારી માતાજીને આંખની દુર્બળતાને લીધે હમેશાં કાજળ આંજવાની ટેવ હતી. એક દિવસે નોકરાણીએ માટીના તેલનું (કેરોસીનનું) કાજળ બનાવી તેની આંખોમાં આંજી આપ્યું! પરિણામ એ આવ્યું કે તેથી આંખો સૂજી ગઇ! અને તેમાં એવો તો કોઇ વિચિત્ર પ્રકારનો દાહ થઇ ગયો કે જેની અનેક પ્રકારે ચિકિત્સા કરવા છતાં શાંતિ નજ થઇ. જીંદગી સુધી આ દાહ અને તેની પીડા ભોગવવીજ રહી.

(જૂન-૧૯૩૨ના "આરોગ્યસિંધુ"માંથી)

૫૩–આહારથી પણ ઉંઘની કાળજી વધુ રાખો

(લેખકઃ–રાજવૈદ્ય મણિલાલ મોરારજી–આકોલા)

નીરોગી જીવન જીવવાની મુરાદ માનવમાત્રને હોય એ સ્વાભાવિક છે. પરંતુ તેના નિયમોનું પાલન કરવા તરફ ભાગ્યેજ કોઈ લક્ષ આપવા તૈયાર હોય છે. રાત્રિના પહેલા ભાગમાં એટલે રાત્રે બાર વાગ્યા પહેલાં શાંત નિદ્રા લેવી એ આરોગ્ય અર્પનારો અમૂલ્ય વખત છે. એ વખતમાં જેટલી વધુ નિદ્રા લેવાય તેના પ્રમાણમાં આરોગ્યતા વધુ જળવાઇ રહે છે. રાત્રિના બાર કલાક નિદ્રા લેવાથી જે લાભ નથી મળતો તે લાભ રાત્રે બાર વાગ્યા પહેલાં જેટલો વખત વધુ નિદ્રા લેવાય તેમાંથી મળે છે. જીવનતત્ત્વોને જરૂરી પોષણ રાત્રિનો પહેલો ભાગ જે આપે છે તે લાભ રાત્રિના બીજા ભાગમાંથી નથી સાંપડતો. આ નિયમ માનવજીવનના આરોગ્ય અર્થે ઘણોજ જરૂરી લેખવામાં આવ્યો છે; પરંતુ તેના પ્રત્યે લક્ષ આપવા કોઇ તૈયાર નથી.

જેમ રાત્રિનો પહેલો ભાગ આરોગ્ય અર્પનારો છે, તેમ રાત્રિનો છેલ્લો ભાગ નિદ્રા માટે નિષેધ કરાયેલો છે. રાત્રિના છેલ્લા ભાગમાં એટલે પરોઢિયે નિદ્રા લેવી એ રોગને આમંત્રણ કરવા બરાબર છે. એટલે જેમ બને તેમ પરોઢીએ વહેલા ઉઠવાથી જીવનમાં જરૂરી તત્ત્વોનો સમાસ થાય છે. રાત્રે વહેલા સૂઇ જવાનો અને પરોઢિયે વહેલા ઉઠવાનો નિયમ મોટે ભાગે ગામડાંઓમાં જળવાતો વધુ જોવામાં આવે છે; તેમ ગ્રામ્ય જનતાની આરોગ્યતા પણ વિશાળ નગરીના નાગરિકોને અદેખાઇ ઉપજાવે એવી હોય છે. શહેરોની અંદર નિદ્રાના નિયમોનો ભંગ થતો જોવામાં આવે છે, તેટલા પ્રમાણમાં આરોગ્ય ઓછું અનુભવાય છે.

માનવજીવન આહાર વિના કદી અમુક દિવસ સુધી નીરોગી રહી શકે, પરંતુ નિદ્રા વિના વધુ દિવસ સુધી આરોગ્યતા જળવાઇ રહ્યાના દાખલા મળવા મુસ્કેલ છે. એ ઉપરથી જાણી શકાય છે કે, આહાર કરતાં પણ નિદ્રા વધારે જરૂરી છે, અને તેમાં પણ આરોગ્યતાની દૃષ્ટિએ–વૈદ્યકના નિયમાનુસાર જો રાત્રિના બાર વાગ્યા પહેલાં જેટલો ટાઇમ વધુ નિદ્રા લેવાય તેટલી વધુ આરોગ્યતા જળવાઇ રહે.

ગ્રામ્યજીવનથી ઉલટીજ દિશામાં શહેરી જીવન વધુ ને વધુ વેગથી વહ્યું જાય છે. એટલેજ મોટે ભાગે આરોગ્યતા પણ લુપ્ત થતી જાય છે. આ કુદરતી નિયમોનું પાલન પશુપક્ષીઓમાં અબાધિત જળવાઈ રહેલું જોવામાં આવે છે. તેટલે અંશે તેઓ આરોગ્યતા પણ અનુભવી રહેલ છે. પક્ષીઓ નિયમિત નિદ્રા લે છે તેમ તેઓનાં જીવન પણ નીરો-

ચીજ હોય છે. ત્યારે માનવજીવન કુદરતની અમૂલી બક્ષીસનો અસ્વીકાર કરી જીવન ઝેરી બનાવી મૂકી, રોગી બનાવી મૂકે છે. પછી એ રોગી શરીરને ફરી વાર નીરોગી બનાવવા અર્થે ડૉક્ટર વૈદ્યોના શરણાગત થવું પડે. પછી તો જરનાં જોર બતાવનારાઓના જીવન ઉપર જુગાર ખેલનારા કહેવાતા ડૉક્ટર વૈદ્યોની ન્યૂનતા ક્યાં છે? કોના બાપની દિવાળી!

શહેરી જીવન જીવનારા ગૃહસ્થો જેઓ ડૉક્ટર-વૈદ્યોના પરિચયમાં આવ્યા હશે તેમનાથી આ વાત અજાણી નહિજ હોય કે, દરદી જ્યારે બિછાનાવશ બને છે ત્યારે ઉપચારકોનો મુખ્ય પ્રશ્ન એજ હોય છે કે, દરદીને રાત્રે ઉંઘ-નિદ્રા આવી હતી કે નહિ? વધારેમાં વધારે કેટલા કલાક નિદ્રા લીધી હતી? વગેરે પ્રશ્નો બતાવી આપે છે કે, હરકોઈ રોગીને રોગરહિત કરવામાં ઉપચારકો નિદ્રા ઉપર મુખ્ય આધાર રાખે છે. જેમ જેમ નિદ્રા ઓછી થતી જાય, તેમ તેમ રોગનો વધારો થતો જાય અને જેમ નિદ્રા વધારે વધારે લેવાતી જાય તેમ રોગ ઓછો થતો જાય છે. એજ સબળ પુરાવો છે. કેટલાક રોગીઓને નિદ્રા લાવવા માટેજ ખાસ કરીને દવાના ડોઝ આપવાનો નિયમ હસ્પિતાલોમાં જોવામાં આવે છે. કેટલેક સ્થળે ઈન્જેક્શનોથી પણ એ નિયમ જાળવવામાં આવે છે. જોકે એમાં ઉપચારકોના હેતુ ગમે તે હોય છતાં અવશ્ય એટલું તો આપણે કબૂલવુંજ પડશે કે, જે કુદરતના નિયમોનું ખંડન કરી આરોગ્યતા ગુમાવી હતી, તેજ નિયમોનું મંડન કરી આરોગ્યતા મેળવવાના પ્રયત્નો એક નહિ તો બીજી રીતે, કુદરતી નહિ તો કૃત્રિમતાથી પણ અજમાવવામાં આવે છે ખરા. આ ઉપરથી સિદ્ધ થાય છે કે, દીર્ઘ આરોગ્યતા જળવાઈ રહેવા માટે નિયમિત નિદ્રા એ કુદરતની અમૂલી બક્ષીસ છે. માનવસમાજ એ નિયમોનું પાલન કરી બને તેટલો વધારેમાં વધારે લાભ મેળવે કે જેનાથી રોગી રોગરહિત બને છે અને નીરોગી દીર્ઘ જીવન પ્રાપ્ત કરે છે. આ એક આરોગ્યતાનો સામાન્ય નિયમ હોવા છતા વાચક પોતે ઉપચારક હોય તો પોતાના દરદીઓને, શિક્ષક હોય તો પોતાના વિદ્યાર્થીઓને, અન્ય ગૃહસ્થો પોતપોતાનાં સ્વજનોને આ વિના મૂલ્યે મળતી આરોગ્યતા ખરીદી લેવાની સૂચના ધારે તો આપી શકે છે.

("આયુર્વેદ રહસ્યાંક"માંથી)

૫૪-રાંધવામાં રાખવી જોઇતી સ્વચ્છતા

(લેખકઃ-વૈદ્ય ગોપાળજી કુંવરજી ઠક્કર)

પૂજ્ય માતાઓ તથા બહેનો !

આજના પત્રમાં હું આપને 'રાંધવાની કળા અને તેમાં રાખવી જોઇતી સ્વચ્છતા' એ વિષય ઉપર કંઇક કહેવા ઇચ્છું છું. આપ તે બરાબર અથથી ઇતિ સુધી વાંચી જરૂર યેાગ્ય લાગે તેા ભલે તેને આપના ચાલુ જીવનમાં દાખલ કરી દેશેા એવી હું આશા રાખું છું

આપણા દેશમાં એવા રિવાજ ચાલતેા આવેલેા છે કે, દરેક કુટુંબે પેાતાનેા ખેારાક પેાતેજ તૈયાર કરી લેવેા; જ્યારે બીજા કેટલાક દેશેામાં એવું પણ છે કે તમામ ખેારાક બહારથી તૈયાર હાલતમાં લઇ માત્ર ખાઇને બેસી રહેવું અથવા બીજો ધંધેા કરવેા. આ કામ ઘણુંજ ખેાટું ગણાય, કારણ કે જે વસ્તુના સેવનથી આપણે આપણું જીવન પેાષવા ચાહીએ છીએ, તે ખેારાક જો કોઈ અજાણ્યેા અથવા અજ્ઞાન બહારનેા માણસ આપણને બનાવી આપે તેમાં શું શું ફેરફાર કે ખામીએા રહી ગઇ છે તે આપણે જાણતા ન હેાઇએ અને એ ખેારાક લીધાથી આપણને નુકસાન થાય કે ફાયદેા એની પણ શંકા રહેતી હેાય તે કેટલું વાજબી ગણાય ! એથી આપણા દેશની રીતભાત ઘણીજ વખાણવા લાયક છે. તે એવી રીતે કે, જે કેાઇ ખેારાક લેનાર છે તેના વડીલ અથવા શુભેચ્છક તરીકે કુટુંબમાં ઉચ્ચપદ ભેાગવતી સ્ત્રીને તે કામ સેાંપવામાં આવેલું છે. એ ઉપરથી સહેજે જણાશે કે, એ કામ કંઇ સાધારણ મજૂરવર્ગનું નથી, પણ સંપૂર્ણ સ્વચ્છતા તથા પાકક્રિયા જાણનાર શાંત સ્વભાવવાળા મનુષ્યનું છે. તે હક આપણા દેશમાં આપને સેાંપાયેલેા છે તેથી તમેા તમારી ફરજ સંપૂર્ણ પણે જાણીને તે કાર્ય કરેા તેા નક્કી તે ફાયદાકારક થાય ખરૂં.

જોકે દરેક સ્ત્રીએ આ વિષયમાં સારી પેઠે સમજતી હેાવી જોઇએ કે, સ્વચ્છતા એ આપણા જીવનનું મુખ્ય અંગ-ભાગ છે. જો તે નહિ હેાય તેા જરૂર સંપૂર્ણ સારૂં થયેલું કામ અલબત નઠારૂં દેખાશે. આવી ખામી પ્રથમીજ દૂર કરી સંપૂર્ણ સ્વચ્છતા દરેક કામમાં હેાય તેાજ દરેક કાર્ય દીપી નીકળે તેવું થાય ખરૂં.

પ્રથમ તેા એ હેાવું જોઇએ કે, ખેારાકમાં લેવાની ચીજો-સામગ્રી દરેકે દરેક સ્વચ્છ અને સુઘડ હેાવી જોઇએ. તેમાં કાંકરા, કચરેા, માટી કે રેતી જેવું ન રહે તેવી રીતે સ્વચ્છ કરી સફાઇદાર વાસણેામાં તેને રાખવી જોઇએ. બીજું એ કે, સવારનાં નાહી ધેાઇ સ્વચ્છ કપડાં પહેરી પાકગૃહમાં દાખલ થવું જોઇએ. ધ્યાનમાં રાખવું જોઇએ કે, નાહ્યા પહેલાંજ આખું ઘર અથવા દરેક વપરાશમાં આવતા

વિભાગો સ્વચ્છ કરી લેવા જોઈએ. પાક તૈયાર કરવાના ચૂલા ઉપર નીચે જગા પણ એવી જોઈએ કે કચરો મુદ્દલ ન હોવો જોઈએ. દરેક વસ્તુ સ્વચ્છ હોવી જોઈએ, તેની સાથે દરરોજ વપરાતાં વાસણ બરાબર ઘસેલાં ને સાફ થયેલાં હોવાં જોઈએ. જો તે વાસણમાં કોઈ પણ જાતનો કાટ થયો હોય, કે તેમાં કોઈ પણ ચીજ બાકી રહી ગયું હોય તો જરૂર તેની અસર બહુજ ખરાબ જણાય છે. માટે એ વાતની ખાસ ધ્યાન રાખવા ભલામણ કરું છું. એ સિવાય રસોઈ-સામગ્રી તૈયાર કરવામાં કોલસા કે લાકડાં દરેક જગ્યાએ જરૂરત પ્રમાણે વપરાય તેમાં વાંધો નથી, પણ તેને સળગાવવામાં કદી પણ ઘાસતેલનો ઉપયોગ થવો ન જોઈએ. એ ઘાસતેલથી હવા અશુદ્ધ થાય છે અને મકાનમાં ધુમાડો થવાથી તે મેલું થઈ જાય છે. વળી કોઈ વખતે ભડકો થાય ને કપડાં બળી જાય તેવા બનાવો પણ ધ્યાન નહિ રાખવાથી થાય છે, માટે જરૂર તે ન વાપરતાં તલનું કે દીવેલ તેલ વાપરવું ઘણું સારું છે.

પાણી હમેશાં તાજું વાપરવું. વાસી પાણીમાં જંતુઓ પેદા થાય છે. માટે સવારે ભરી લીધેલું પાણી વાપરવું. પાણીને ગાળવામાં ખાસ મજબૂત જાડી શુદ્ધ ખાદી જેવા કપડાનો કટકો રાખવો, ને તેથી ગાળેલું પાણી વાપરવું. ગાળ્યા સિવાય પાણી વાપરે છે તેને ઘણી જાતનાં દરદો થાય છે. માટે પાણી બરાબર ગાળીને વાપરવું. જો પાણી બરાબર સ્વચ્છ ન મળતું હોય તો અથવા ખરાબ ઋતુ ચાલતી હોય તો, જરૂર પાણી ગરમ કરી ઠંડું થાય ત્યારે ગાળીને વાપરવું એ ઠીક છે. પાણી કાઢવા માટે એકજ લોટો વાપરવો, અને તેજ લોટો પાણીના વાસણમાં નાખવો. કોઈ પણ જાતના કચરાથી ભરેલાં કે અસ્વચ્છ એવાં વાસણો મોટાં વાસણોમાં કદી નાખવાં નહિ. પાણીનાં વાસણો ઘણે ભાગે ત્રાંબાનાંજ હોય તો સારું છે. કેમકે ત્રાંબું એવી ધાતુ છે કે જેમાનું અમુક તત્ત્વ પાણીનું રક્ષણ કરવા સામર્થ્યવાન છે. તેનું નામ વીજળીક તત્ત્વ એ તત્ત્વ બીજા કરતાં ત્રાંબામાં વધારે રહેલું છે, માટેજ તે ઉત્તમ છે તે સિવાય વાસણો જેમાં પાણી રહેતું હોય તે દરરોજ માટીથી અંદર-બહાર બરાબર સાફ રાખવાં. કારણ અંદર સાફ નહિ કરવાથી તેમાં મેલનો જમાવ થાય છે માટે ખાસ કાળજી રાખી જેવું શોભા માટે બહાર સાફ રાખવામાં આવે છે તેવુંજ અંદર રાખવું જોઈએ

રસોઈ પકાવવાની દરેક ક્રિયામાં વપરાતા વાસણોમાં માટીના વાસણ સર્વોત્તમ છે અને તેમાંથી કાંઈ પણ જાતનું નુકસાનકારક તત્ત્વ પેદા થતું નથી, જ્યારે ધાતુઓમાં તે દોષ રહેલો છે. માટે ધાતુના વાસણોમાં કલાઈ કરી વાપરવું એ સારું છે ત્રાંબા ના વાસણમાં ખટાશ-છાશ-ઘી વગેરે નાખી રાખવું નહિ. તેમજ

કાંસાના વાસણમાં પણ ઘી રાખી મૂકવું નહિ, તેથી તેમાં કાટ ઉત્પન્ન થાય છે. માટે દરેક ચીજો યોગ્ય વાસણોમાં રાખવી તથા પકવવી.

રોટલી શેકવા માટે માટીની તાવડી ઉત્તમ છે. તેમાં શેકેલી રોટલી સ્વભાવે ઠંડી તથા મધુર હોય છે, જ્યારે લોઢાના તવા પર શેકેલી રોટલી જલદ તથા સ્વભાવે ગરમ હોય છે. માટે જો આંખનું તેજ ઘટતું હોય તો રોટલી હમેશાં માટીના તવા પર બનાવજો.

રસોઈ પકાવતાં જ્યારે જ્યારે અનાજને હાથ અડાડવામાં આવે, ત્યારે તે અડાડનાર સ્વચ્છ છે કે નહિ તેની ખાસ સંભાળ રાખવી. કારણ કે હાથ દરેક ચેપને ફરી વળે છે. માટે જો તે ખરાબ-રોગવાળો કે મેલો [illegible] જો અનાજને તે અડાડવામાં આવે તો જરૂર તેનો અંશ [illegible]-પાકમાં આવે છે; અને તેથીજ કરીને [illegible] આવી રીતે ફેલાઈ જાય છે. રસોઈ કર- [illegible] તેને [illegible] કર્યા કરે તે પણ કરે, તો [illegible] જરૂર તેમાં તેના જંતુઓ દાખલ [illegible] પૂરી સ્વચ્છતા રાખવી જોઈએ. [illegible] સાફ કરીને અડાડવામાં આવે [illegible] રસોઈ બનાવતી વખતે [illegible]

[illegible]

। તે ખાધ પોતાનું કામ પ્રસન્નચિત્તથી કરશે. પણ જો તે ભોજન રાબર નહિ હોય તો ખાનારને લાભને બદલે નુકસાન થશે, અને નાવનારને પૂરો ઠપકો મળશે. એવો ઠપકો કદી પણ ન મળે એ યાસ યાદ રાખી કામ કરવું જોઇએ. એના પર કહેવત છે કે "જેની સોઈ બગડી તેનું દિવસ ગયું ને જેનું અથાણું બગડયું તેનું વર્ષ યું." માટે તેમ થવા ન દો. અને બહુજ કાળજી રાખી આપેલું કામ પૂરી ફરજ સમજીને કરી બતાવો એજ મારી આપને વિનંતિ છે.

(જાન્યુઆરી-૧૯૨૨ના "આરોગ્યસિંધુ"માંથી)

૫૫–માંદાને લાયક ચોખાની વાનીઓ

(લેખિકાઃ–સૌ. વિમળા સેતલવાડ)

માંદા માણસને સહેલાઇથી પચે તેવી વાની બનાવવાની રીત નીચે મુજબ છે.

પ્રૉફેસર ટી. કે. ગજ્જરને લગભગ દશ વર્ષથી સંગ્રહણીનો રોગ થયો છે. એમને નવટાંક પણ દૂધ એકલું લે તો પચી શકતું નથી. આથી એમણે પોતાને તેમજ પોતાના જેવા રોગિષ્ટ માણસ સારૂ ચોખાના લોટનાં ઢોકળાં, પુડા તથા ભજીયાં ઘણી સહેલાઇથી પચે તેવાં કરવાની રીત શોધી કાઢી છે. આ રીત એમણે પોતે લખાવેલી છે. તે કોઇ પણ રોગિષ્ટ (અથવા સાજા) માણસને ઘણી ઉપયોગી થઇ પડશે એમ હું ધારૂં છું.

આ ઢોકળાંમાં બે મુખ્ય ખુબીઓ છેઃ–એક તો એ ફક્ત ચોખાના લોટનાંજ બને છે એટલે ઘણુંજ હલકાં થાય છે અને બીજી એ છે કે, આ ઢોકળાં કરતાં પહેલાં એનો લોટ પા કલાકથી વધારે વખત આથી મુકવો પડતો નથી; તેથી આ ઢોકળાં કરવાં ઘણાં સુગમ પડે છે.

ઢોકળાં કરવાની રીત

ચોખાનો એક શેર લોટ લઇ તેમાં એક રૂપીઆભાર મીઠું, પોણા રૂપીઆભાર સોડા, સોડા ન હોય તો ખારો, થોડો અજમો, સહેજ હીંગ અને હળદર નાખી પેર આખરેલું દહીં એક શેર નાખી હલાવી નાખવું. આ લોટમા બિલકુલ મોણ નાખવું નહિ; કારણ કે મોણ જેટલી ચિકાશ દહીંમાથી મળે છે છાશ વાપરવી નહિ, તેમ પાણી નાખવું નહિ.

પછી એક સગડી પર મોટા તપેલામા પાણી મૂકવું અને વચ્ચે ઈંટ મૂકવી. પાણી ઇટની ઉપર આવે નહિ એટલુંજ ભરવું. તપેલીની અંદર સહેલાઇથી આવે અને જાય એવી ત્રણ થાળીઓ સાફ કરી તૈયાર રાખવી. પછી ખળખળે એટલે (એ પીંડાની પન્સિ

કરી જોવા માટે) એક પાંતરા ઉપર અગર એક તાસકમાં [illegible] [illegible] થોડો તેલ મૂકી તે તપેલાની અંદર [illegible] મૂકી અને તપેલામાંથી વરાળ નીકળી ન જાય એવું સજ્જડ ઢાંકણું ઢાંકવું. [illegible] પછી ઢાંકણું ઉઘાડીને જોવું અને તાસકમાંના તેલનો રંગ [illegible] હોય તો [illegible] પીવામાં બીજું થોડું [illegible] નાખવું. અને [illegible] ન હોય તો એક અગર જરૂર પડે બે [illegible]. રંગ જો બહુ [illegible] પીળો થયો હોય તો બીજો [illegible] નાખવો. અને જ્યારે બરાબર પીળો રંગ થાય ત્યારે [illegible] કાઢવું [illegible] અથવા તો [illegible] નાખવો અને [illegible] લગભગ સાતેક મિનિટ રાખ્યા પછી [illegible] ગાળી [illegible] જોવી. [illegible] અને [illegible] ગાળી નાખવી. [illegible]

[illegible]

લોટને અંગ્રેજીમાં 'બારલી ફ્લોર' કહે છે. જે માણસને ચોખા થોડા પ્રમાણમાં પચતા હોય તેવા માણસે અડધો જવનો અને અડધો ચોખાનો લોટ એમ લેવો; અને ચોખા બિલકુલ પચતા ન હોય તેવાએ તદ્દનજ જવનો લોટ લઇ ઉપર પ્રમાણે મસાલો નાખી ત્રણે ચીજો બનાવવી.

આ ટોકળાં દૂધ જેટલાંજ હલકાં હોય છે.

("આરોગ્યસિંધુ"ના એક અંકમાંથી)

૫૬–વાળકોના રોગના સામાન્ય ઉપચાર

ન ધાવતું હોય તો—હરડે અને આમળાંનું સરખે ભાગે ખાંડેલું ચૂર્ણ મધ કે ઘીમાં કાલવી જીભ પર ઘસવું તો બાળક ધાવે.

ડુંટી પાકીને સોજો થાય તેમાં—હળદર, લોદર, ધઉંલો અને જેઠીમધનો ઉકાળો કરી નવશેકો ઉકાળો ડુંટી પર રેડવો અથવા લુગડાવડે તે ભાગ પર તે ઉકાળાનો શેક કરવો.

મરડો—અજમો, જીરૂં લવંગ, જાયફળ અને બીડલવણ સરખે ભાગે લઇ જુદાં જુદાં તાવડી પર શેકી ખાંડવાં. ૧ થી ૨ રતિ ચૂર્ણ પાણીમાં વાટી પાવું.

ઉલટી—કાકડાશિંગી, મોથ અને અતિવિષ સરખે ભાગે લઇ તાવડીમાં શેકી ખાંડી રાખવું. ૧ થી ૨ રતી મધમાં ચટાડવું.

હેડકી—પીપર અને મરી સમભાગે ખાંડવાં. તે મધ, સાકર અને બીજોરાના રસ સાથે ૧ થી ૨ રતિ આપવું કે એકલા મધમાં ચટાડવું.

ઝાડા—સુંઠ, અતિવિષ, મોથ, વાળો અને ઇંદ્રજવ, સમભાગે ખાંડવું. આનો ઉકાળો પાવો.

લોહીના ઝાડા—મોચરસ, રીંસામણી, ધાવડીનાં ફૂલ અને પદ્માંક્ષર સમભાગે ખાંડવા. એનો ઉકાળો કરી મધ નાખી પાવો.

આફેરો—પેટ ચડવું તથા શૂળ-સિંધાલૂણ, સુંઠ, એલચી, શેકેલી હીંગ અને ભારંગી, એ બધાં સમભાગે ખાંડવાં. ૧ થી ૩ રતિ મધ કે પાણી સાથે તે પાવું.

ગળું પટલું—હરડે, વજ અને કુષ્ઠ સમભાગે ખાંડવું. તે ૧ થી ૩ રતિ મધમાં ચટાડવું.

મોં આવી ગયું હોય તો—દારૂહળદર, જેઠીમધ, હરડે અને જુઇનાં પાન સમભાગે ખાંડવા. તે મધમાં કાલવી મોં કે ગળાની અંદર ચોપડવું.

કાનમાં પરૂ–કાન વહેવો—બહેડાં, કુઠ, હરતાળ અને મનશીળ સમભાગે ખાંડી તેમાં તલનું તેલ પકવી એ તેલ કાનમાં નાખવું. અથવા કર્ણામૃત તેલ નાખવું.

દાહ તરસ—મોરપીંછની રાખને પાણીમાં ઘોળી મોંમાં ચોપડવી.

આંખનાં દરદ—દારૂહળદર, મોથ અને ગેરૂ સાથે વાટી બહારના ભાગમાં લેપ કરવો. ચીમેડનું ભરણુ આંજવું.

ચામડીનાં દરદ–ખસ વગેરે—કનકબીજ, હળદર, કુઠ, રાઇ અને ઈંદ્રજવ, સમભાગે ખાંડી છાશમાં વાટી ચોપડવું.

કપાણુ લાગવું—તડકે રઝળવાથી કપાણુ લાગ્યું હોય તો ગાયના ઘીમાં કે માખણમાં વાટેલું મીઠું કાલવી પગનાં તળાં કાંસાની વાટકીથી ઘસવાં. જૂના ગોળનું પાણી પાવું. કેસુડાંને ઉકાળી તે પાણીએ બાળકને નવરાવવું.

("આયુર્વેદ રહસ્યાર્ક"માંથી)

૫૭–युरोपने चकित करे एवो हळदरनो प्रयोग

(લેખકઃ–શ્રી. એન. યુ. કવિ, સ્વદેશ ફાર્મસી–ઘાટકોપર)

જૈન ધર્મના એક વૃદ્ધ સાધુનું હસ્તલિખિત પુસ્તક અમોને મુંબઇ દાણાબંદરનાં રહીશ બહેન માનબાઇ પાસેથી મળેલું તેમાં લખ્યા પ્રમાણે અમોએ નીચેનો અખતરો કર્યો છેઃ––

એક રતલ મૂળાના પાણીમાં પાંચ તોલા પારો મારવો. બાદ તેમાં અર્ધો રતલ હળદરના ગાંઠીઆ પલાળવા. તે ગાંઠીઆ પારાનું પાણી પી જાય બાદ ફરીથી તેટલાજ પાણીમાં ડુબાવવા. એમ ત્રણ વખત કર્યા પછી તે ગાંઠીઆ તદ્દન કાળા થઇ જશે. બાદ તેમાં તેટલોજ મનશીલ તથા આંબાનો ગુંદર મેળવી ખાંડી ચાળી પાવડર (ભૂકો) બનાવવો. તે પાવડરથી નીચેના પ્રયોગો સચોટ સિદ્ધ થઇ ચૂક્યા છે.

(૧) આ પાવડર લિંબુના રસમાં મેળવી ચામડીપર ચોપડવાથી ટુંક મુદતમાં ચામડીનું કહોવાણુ, કોઢ, કરોળીઆ, દાદર, ખરજવું વગેરે ચામડીના રોગો જડમૂળથી નાબુદ થઇ જાય છે.

(૨) આ પાવડરથી એક સર્વોત્તમ આશ્ચર્ય એ થયું છે કે, રોમ જગ્યાએ આ પાવડરનો લેપ કરવાથી ફક્ત અર્ધા મિનિટમાંજ વગર દુઃખે વાળ નીકળી જાય છે. પછી તે ચામડી પર કુતરીનું દૂધ ચોપડવાથી તે જગ્યાએ કદી પણ વાળ ઉગતા નથી. જો કુતરીનું દૂધ ન મેળવી શકાય તો સાત દિવસ એના એજ પાવડર-

નો દરરોજ એક વખત લેપ કરવો અને પાવડર સૂકાઈ ખરી ગયા પછી મોઢું તેલ થોડીક વાર માલીશ કરવું. આથી પણ જડમૂળથી વાળ જતા રહે છે. આ એક અજબ શોધ છે અને ખરેજ અજમાવવા જેવી છે. ગુપ્ત જગ્યાના વાળ નીકળી જવાથી જીંદગીભરનો કંટાળો ટળી જાય છે, જેથી ગુપ્ત અવયવો પણ મજબૂત રહે છે.

(૨) ઉપર પ્રમાણે સિદ્ધ કરેલા એકલા હળદરના ગાંઠીઆ લઈ તેમાં તેટલાજ પ્રમાણથી વજ કે ધોળાં મરી વાટી ચૂર્ણ કરવું. તે ચૂર્ણ સવારસાંજ આશરે પાવલીભાર લઈ ગરમ પાણી સાથે ફાકી લેવાથી છાતી, ફેફસાં તથા દમના રોગનો તથા હિસ્ટિરિયા જેવાં દુષ્ટ દરદોનો ફક્ત પંદર દિવસમાંજ નીકાલ આવી જાય છે.

આ પાવડરનો ઉપયોગ કરી અમોએ સોનાનાં ચાંદ મેળવેલા છે. આ સિદ્ધ ઔષધમાં ઉપર પ્રમાણેના સિદ્ધ ગુણો હોવાથી તે લોકોપકાર માટે જાહેર કરી દેવાની કેટલાક સજ્જનોની ભલામણ થવાથી આ અખતરો અમોએ જાહેર પ્રજાની સેવામાં વિગતવાર ખુલ્લો મૂક્યો છે. અને ઇચ્છીએ છીએ કે, દરેક હિંદી ભાઇઓ તથા બહેનો આળસ છોડીને આ અખતરો કરશે, જેથી પોતાને જીંદગીભરનો લાભ થવા ઉપરાંત બીજા ચામડીનાં, દમનાં તથા હિસ્ટિરિયાનાં દરદીઓ ઉપર અત્યુત્તમ ઉપકાર કરી શકશે.

જે ગૃહસ્થોને આ દવાનો નમુનો જોવાની તથા થોડીક અજમાયેશ કરવાની જરૂર જણાતી હોય તેઓ જો અમોને પોસ્ટ પેકિંગ તથા પરચુરણ ખર્ચપૂરતા છ આનાની પોસ્ટની ટિકિટો બીડી લખી જણાવશે તો અમો પાસે સિલક હશે ત્યાંસુધી નમુનો મફત મોકલાવી શકાશે.

("આરોગ્યસિંધુ"ના એક અંકમાંથી)

૫૮–થોડી પેટંટ દવાઓની બનાવટ

(લેખકઃ–ડૉ૦ રામકૃષ્ણ વર્મા બી. એ; બી. એસ. સી; એલ. એમ. એસ.)

અર્શનો મલમ–આ બનાવટ કલકત્તાની છે, દવા દેશી છે એમ કહેલું છે; પરંતુ તેમાંની બધી દવાઓ વિલાયતી છે. એક ઔંસની ડબીનું મૂલ્ય રૂ. ૨–૧૨–૦ રાખેલ છે; પણ ખર્ચ ફક્ત ચાર આના થાય છે. લખેલું છે કે, આનાથી હરસના મસા ખરી પડી ભગંદર વગેરે રોગ પણ સારા થાય છે. આવું કંઈ નથી, પણ હરસને માટે ફાયદાકારક છે ખરી. બનાવટ આ પ્રમાણે છે–

એસીડ ટેનીક ૧૦ ગ્રેન, બીસ્મથસબ નાઇટ્રેટ ૨૦ ગ્રેન એસીડ કારબોલિક ૧૦ ગ્રેન, મારાકાઇન સલ્ફેટ ૮ ગ્રેન અને વેસેલાઇન ૧ ઔંસ બધાને સાથે મેળવી ડબી ભરી લેવી. તે અર્શપર લગાડવું

ખુજલીની દવા––આ દવા અમદાવાદના સ્ટેશન પર વેચાય છે. એક ડ્રામની પુડીની કિંમત બે આના છે. એમાં ખુજલીનાશક ગુણ છે ખરો. ખર્ચ દોઢ પાઇ થાય છે. બનાવટ આ પ્રમાણે છેઃ ગંધક ૪ ભાગ, ફટકડી ૨ ભાગ અને બોરીક એસીડ ૨ ભાગ, બધાં સાથે મેળવી પુડી બાંધી રાખો. પછી માખણ ૧૦૦ વાર પાણીએ ધોએલું હોય તેવું એક ઔંસ લઇ તેમાં પુડી મેળવી આપો. પછી એ મલમને ખસ ખુજલી પર લગાડો. સારો ફાયદો આપશે.

માથાની ટીકડી—આ દવા વિઝાગાપટ્ટમમાં પેટંટ થએલ છે. ૧૦૦ ગોળીની ડબીના રૂ. ૨॥ પડે છે. ખર્ચ આના લગભગ થાય છે. ગુણમાં સારી છે. બનાવટ આ પ્રમાણે છેઃ–

કેફીન સાઇટ્રસ ૨૫૦ ગ્રેન, સોડા બ્રોમાઈડ ગ્રેન ૫૦૦, બંને સાથે મેળવી ગુંદના પાણીમાં મિશ્ર કરી ૧૦૦ ગોળી બનાવી લેવી ૧ થી ૨ ગોળી થોડા પાણી સાથે ગળી જવાથી માથાનો દુખાવો મટે

વાયુમુક્તા—આ દવા વડોદરાની પેટંટ છે. આ દવા શીશી મારે ત્યાં આવી, પણ તે રસ્તામાં ભાંગી ગઇ હતી. એ પૂર્ણ તપાસ થઇ શકી નથી; છતાં જે થઇ અને પરિણામ જણા તે આ નીચે બતાવવામાં આવેલ છે. કિંમતની ખબર ન હોવા.. ખર્ચ વગેરેનો ખુલાસો પણ લખી શકાયેલ નથી. બનાવટમાં નીચે નાં તત્ત્વો જોવામાં આવેલ છે. જેની વિગત—

સફેદ વજ ૧ ભાગ, પીપરીમૂળ ॥ ભાગ, માલકાંગણી ૧ ભાગ, વાવડીંડ ૩ ભાગ, શંખપુષ્પીના મૂળની છાલ ૩ ભાગ, સાજીખાર ૧ ભાગ, સિંધાલૂણ ૧ ભાગ, શાહજીરૂં ૧ ભાગ, પીપર ૧ ભાગ, અજમોદ ૧ ભાગ, કાળામરી ૧ ભાગ, સુંઠ ૧ ભાગ, કાળીપાટ ૧ ભાગ, શેકેલી હીંગ ૧ ભાગ, એ બધાનું ચૂર્ણ લઇ તેનું

વજન થાય તેથી અર્ધો વજને બ્રાહ્મી ચૂર્ણ મેળવી દેવું ને તૈયાર કરી રાખવું. પ્રમાણ ૪ થી ૮ રતીભાર. અનુપાન મધ અને ઘી સાથે લેવું. એનાથી ફીરફીરીઆ, ઉન્માદ, મૃગી, વાયુવિકાર વગેરે મટી જાય છે.

કુકડીઆ ખાંસીની દવા—આ દવા સીલહટમાં પ્રચાર પામી રહી છે. દવાને માટે ફાયદો બતાવેલ છે તે ઠીક છે. ખાસ કરી કુકડીઆ ખાંસી (હુપીંગ કફ) માટે ઉત્તમ છે. મૂલ્ય રૂ ૧-૨-૦ છે; પરંતુ ખર્ચ બે આના લગભગ થાય છે. ચાર ઔંસની શીશીમાં વેચાય છે. બનાવટ આ પ્રમાણે છેઃ-

એસીડ કારબોલીક ૩૦ ટીપાં, સ્પીરીટ રેકટીફાઇડ ૩૦ ટીપાં, ટીંચર આયોડીન (રેકટીફાઇડ) ૨૦ ટીપાં, ટીંચર બેલાડોના ૧૦ ટીપાં એકત્ર મેળવી પીપરેટા બારી જોઇએ તેટલું મેળવી ચાર ઔંસ દવા કરી લેવી. અને તેના ૩૨ ભાગ કરવા. દર ચાર કલાકે એક ભાગ આપવો. દરદનું જોર નરમ પડે તેમ દવા પણ ઓછી કરતા જવી.

ઇન્ફ્લુએંઝા કયોર—આ દવા સુરતમાં પેટંટ થએલી છે. આઠ ઔંસની શીશીનું મૂલ્ય રૂ. ત્રણ છે. પણ ખર્ચ ફક્ત ૪ આના થાય છે. ગુણમાં લખવા પ્રમાણે બરોબર છે, પણ કિંમત બહુજ છે. બનાવટ આ પ્રમાણે છેઃ-

પોટાસ નાઇટ્રસ ૪૦ ગ્રેન, પોટાસ ક્લોરેલ ૪૦ ગ્રેન, ક્વીનાઇન સલ્ફ ૨૪ ગ્રેન, એસીડ નાઇટ્રો હાઇડ્રોક્લોરીકડીલ ૮૦ ટીપાં, મેગનેસીઆ સલ્ફ ૧ ઔંસ, સીરપ સાદુ ૧ ઔંસ, એકવા સોનેમોગી ૬ ઔંસ બધાને સાથે મેળવી ૨૪ ભાગ કરી લેવા. દિવસમાં ૩ માત્રા આપવી. ફાયદો સારો આપશે.

પેનકયુર—આ દવા મુંબાઈ પાયધુની પર પેટંટ થએલી છે. એક ઔંસની શીશીનું મૂલ્ય રૂપિયો એક છે. ખર્ચ ત્રણ આના આશરે થાય છે. આ દવામાં બધી પ્રકારનાં દરદ મટાડવાનો ગુણ બતાવેલો છે; પણ તેવું કંઈ નથી, તાત્કાળિક દરદ મટાડવાનો માત્ર ગુણ તેમા રહેલો છે. બનાવટ આ પ્રમાણે છેઃ-

ગમકેંફર ના ભાગ, ક્લોરેલ હાઇડ્રેડ ના ભાગ, ઓઇલ વીન્ટર ગ્રીન ના ભાગ, લીક્વીડ એક્સટ્રેક્ટ કેનાબીસ ઇન્ડીકા ½ ભાગ, સ્પીરીટ રેકટીફાઇડ ૪ ભાગ, એ બધાને સાથે મેળવી બાટલી ભરી લેવી અને દુખતા ભાગપર દવા લગાડવી કે જેથી ફાયદો થાય.

સ્પલીન કયોર—આ દવા મુંબાઈ પ્રિન્સેસ સ્ટ્રીટપર પેટંટ થએલી છે. ચાર ઔંસની શીશીનું મૂલ્ય રૂ. ૧ાા છે, ખર્ચ આશરે બે આના થાય છે બનાવનાર જણાવે છે કે, આ દવાથી પ્લીહા (બરોળ) મોટી થઇ હોય તો તથા તેના તમામ ઉપદ્રવો મટાડે છે, પણ તેવુ નથી તેનાથી તો બરોળ મટે છે અને મેલેરિયા તાવ પણ

મટે છે. આવી રીતે તેમાં ફાયદો દેખાય છે. બનાવટ આ પ્રમાણે છેઃ-

ફેરીપરક્લોરાઇ ૩૦ ગ્રેન, લાઇકર આરસેનીક ૧૫ ટીપાં, કવીનાઇન સલ્ફ ૧૫ ગ્રેન, મેગ્નેસીઆ સલ્ફ ॥ ઔંસ, એકસ્ટ્રેક્ટ અરગટ લીકોડમ ૨૦ ટીપાં, એમોનીઆ ક્લોરાઇડ ૩૦ ગ્રેન, એકવા ક્લોરોફોર્મ ૩ ઔંસ, બધાને સાથે મેળવી એકત્ર કરી ૩૨ ભાગ બનાવો. જમ્યા બાદ દિવસમાં ત્રણ વખત પીવાથી ફાયદો થશે, ખાલી પેટે આ દવા ન લેવી.

શ્વાસરોગની દવા—આ દવા મદ્રાસ પ્રાંતમાં પેટંટ થએલી છે. અર્ધા ઔંસની કિંમત રૂ. ૧॥ છે. ખર્ચ ૪ આના લગભગ છે. દવા ગુણકારી જણાય છે. તપાસ કરતાં નીચે પ્રમાણે તેની બનાવટ જણાય છેઃ-

ટીંચર જલસેમીયમ ૧ ભાગ, ટીંચર લોબેલિયા ૧ ભાગ, પોટાશ બ્રોમાઇડ ૧ ભાગ, ત્રણેને સાથે મેળવી લ્યો. પ્રમાણ ૧૨ ટીપાં પાણીમાં નાખીને લેવી. ખોરાક પૌષ્ટિક લેવો.

આંખની દવા—આ દવા અમદાવાદમાં ખૂબ વેચાય છે. ઉઠેલી આંખને માટે વાપરાય છે, ૧ ઔંસની કિંમત ૭ આના છે. ખર્ચ ત્રણ પૈસા થાય છે. એનાથી આંખ આવવી, રતાશ, દરદ વગેરે સાધારણ ફરિયાદો મટે છે. બનાવટ આ પ્રમાણે છેઃ-

ઝીંક સલ્ફ ૧ ગ્રેન, મોરફીન સલ્ફ ॥ ગ્રેન, એટ્રોપીઆ સલ્ફ ॥ ગ્રેન, સ્વચ્છ પાણી ૧ ઔંસ બધાને મેળવી રાખો. દિવસમાં ચાર વાર ત્રણ ત્રણ ટીપાં નાખવાં જોઇએ.

ગોનોરીઆ માટે પીચકારી—આ દવા મુંબઇના એક ડોકટરની પેટંટ છે. ત્યાં એનું વેચાણ પણ વધારે થતું જણાય છે. દવા ફાયદાકારક છે. માત્ર એકજ દિવસમાં ત્રણ વાર વાપરવા જેટલી દવાનું મૂલ્ય ॥ છે. ખર્ચ આશરે પાંચ પૈસા થાય છે. દવા ઉપયોગી છે. બનાવટ આ પ્રમાણે છેઃ-બોરીક એસીડ ૧॥ ડ્રામ, ટીંચર આયોડીન ૨ ડ્રામ, ગ્લીસરાઇન ૧ ઔંસ અને પાણી ૪ ઔંસ, એ બધાને સાથે મેળવી શીશી ભરી રાખવી. આ દવાની પીચકારી દિવસમાં ત્રણચાર વખત ઇંદ્રિયમાં લગાડવાથી પરમિયો (પુયપ્રમેહ) મટે છે.

વીર્યસ્રાવની દવા—આ દવા લખનૌના વૈદ્યરાજની પેટંટ છે. સંસારમાં જેટલા વ્યાધિઓ ધાતુવિકારથી થાય છે તે સર્વ મટાડવાનો ઇજારો આ દવા વડે તેના કર્તાએ લીધેલો જણાય છે. આ વાત અસંભવ છે. પરંતુ અલબત્ત, ધાતુ પુષ્ટ કરનારી દવા છે ખરી. દશ તોલાના રૂ. પાંચ એક ડબાની કિંમત છે પરંતુ, લાગત બહુજ ઓછી થાય છે. બનાવટ આ પ્રમાણે છેઃ-

સફેદ મુસલી તો. ૨, આસગંધ તો. ૨, પંજાબી સાલમ તો. ૨, વરધારો તો. ૨, કાળી તુળશીનાં બીજ તો. ૨, પ્રથમની ચાર

ચીજો વાટેલી બારીક લઈ તેમાં તુલસીનાં બીજ આખાં મેળવી આપવું અને તેમાંથી ૦ા તોલો દવા સાકર અને ઘીમાં ચાટી ઉપર દૂધ પીવું જોઇએ.

રૂબીનીજ કેમ્ફર—એ દામની શીશીમાં એંકોનીક ફાર્મસી, કલાઇવ સ્ટ્રીટ કલકત્તાથી મળે છે. કિંમત લખી નથી, પણ આશરે બે પૈસામાં બને છે. ગુણમાં અર્કકપૂરને મળતુંજ છે. આનાથી ઝાડા, ઉલટી અને પેટનાં દરદ મટે છે. પ્રમાણ ૫ થી ૧૦ ટીપાં છે. બાળક માટે ૨ થી ૩ ટીપાં છે. બનાવટ આ પ્રમાણે છેઃ–

સારૂ કપૂર ૧૦ ગ્રેન, રેકટીફાઈડ સ્પીરીટ ૩૦ ટીપાં, બંનેને સાથે મેળવી દેવું. ગળી જાય ત્યારે તેમાં બાકીનું ડાયલ્યુટ આલ-કોહોલ મેળવી આપવું.

આલીની અસલી જરી બુખારની દવા—ડૉ. એમ. કે. આલી બ્રધર્સ, નલહાટી, મદ્રાસથી આ દવા મળે છે. શીશી ૪ ઔંસની છે. માત્રા ૬ તેમાં છે. સવાર, બપોર, સાંજ ત્રણ વખત દવા લેવાય છે. નાની ઉંમર માટે માત્રા અડધી, પોણી કરી લેવી. દવા લીધા બાદ શરબત, દૂધ, બાર્લી વૉટર વગેરે લઈ શકાય છે. એનાથી તાવ અને તાવ સાથેના ઝાડા મટે છે. વખાણ બીજાં તો વધારે લખેલ છે, પણ તેવું નથી. દવા બનાવતાં એક આનો પડે છે. કિંમત સાત આના લેવાય છે, બનાવટ આ પ્રમાણે થાય છેઃ–

સલફ્યુરિક એસીડ ડીલ ૩ ડ્રામ, એક્સટ્રેક્ટ નક્સ વોમિકા ૩૦ ગ્રેન, ટીંચર એકોનાઇટ ૨૦ ટીપાં, સ્પીરીટ ક્લોરોફોર્મ ૩૦ ટીપા, મેગનેશીઆ સલ્ફ ૧ ઔંસ.

આમાથી પ્રથમ એસીડ લઇ તેમાં નક્સ વોમિકા મેળવી પછી તેમાં ટીંચર તથા સ્પીરીટ મેળવી દેવું. બાદ મેગનેસિયાને બે ઔંસ પાણીમાં મેળવી ગાળી મિશ્ર કરવું. છેવટે ચાર ઔંસની શીશીમાં ભરતાં ઘટે તેટલું તેમાં સ્વચ્છ પાણી મેળવી બાટલી ભરી લેવી. ૭ માત્રા એ બાટલીની કરવી.

જવરહરી વટી—ડબીની કિંમત રૂ. એક રાખેલ છે. ડબીમાં ગોળી ૮૦ આવે છે, જેમાંથી ૪૦ કાળા રંગની તથા ૪૦ સફેદ રંગની છે. આનાથી તાવ તુરત મટે છે. સારું ન થાય તો ઇનામ રૂ. ૧૦૧ રાખેલ છે. ખાવાની રીતઃ–બન્નેમાંથી એક એક ગોળી મેળવીને ખાવી અથવા તો થોડી વાર પછી બે બે ગોળી જુદી જુદી લેવી. વધારે પ્રમાણમા દવા લેવાથી તાવ તરત મટે છે. ખર્ચ ત્રણ આના થાય છે બનાવટ આ પ્રમાણે છેઃ-

તુલસીના પાનનું ચૂર્ણ ૪૦ રતી, કાળા મરી ચૂર્ણ ૧૦ રતી, કોકચના બીજનું ચૂર્ણ ૨૦ રતી, એ બધાને સાથે મેળવી કુંવાના રસમાં ખૂબ ઘુંટી ૮૦ ગોળા કરી લેવી. છાયે સૂકવી શીશીમા રાખો.

આ થઇ કાળી ગોળી. હવે સફેદ ગોળી—

સીંકોના ૧ દ્રામ, એસીડ બોરીક ૨૦ ગ્રેન, ફુલાવેલી ફટકડી ૪૦ રતીભાર, એ બધાને સાથે મેળવી ઘુંટી ગુંદના પાણીમાં મિશ્ર કરી ૪૦ ગોળી બનાવી લેવી. ટાઢીઆ તથા પારીના તાવમાં વારંવાર લેવાથી તાવ મટે છે. સાદા તાવમાં સવારસાંજ લેવી.

રાવયેલ—અર્ધા ઔંસની શીશીમાં મળે છે. દામ ૭ આના અને તે શીશી મેડીસીન કું. દિલ્હી તરફથી મળે છે. એનાથી દર્દ, ચોટ, જખમ, નાસુર, ગુમડાં વગેરે મટે છે અને ડ્રેસીંગમાં પણ કામ લાગે છે. આટલી તો પેટંટ કરનાર તરફથી હકીકત જણાવેલી છે. તપાસતાં આ કહેલા ગુણ ઠીક છે, પરંતુ કિંમત બહુજ વધારે છે. ખર્ચ એક આનો થાય છે. બનાવટ આ પ્રમાણે થાય છે:-

તલનું તેલ ০।।। તોલો, કપૂર ૧૦ રતીભાર, એસીડ કારબોલિક ૧૫ ટીપાં, ઓઇલ સીનામોલી ૧ દ્રામ, પીપરમેંટ ૧૦ ગ્રેન, એ બધાને સાથે મેળવી જરા લાલ રંગ નાખી બાટલી ભરી લેવી. લગાડવાથી દરદ પણ મટે છે ખરૂં.

દાફે ઉત્તિહાલ યાને એગ્યુમિક્ષ્ચર—આ દવાથી ૮ દિવસમાં બરોલ વધી હોય તે ઘટી જઇ તાવ મટી જાય છે; અને ૩ શીશી પીવાથી તાવ, બરલ વગેરે જલદી મટી જાય છે અને એક શીશીની કિંમત રૂ. ૧।। છે અને તે ઇ. એચ. કું. નજર બાગ-વડોદરામાંથી મળે છે. શીશી આઠ ઔંસની છે. પ્રમાણ ૧૬ ખુરાક દવા તેમાં છે. બનાવતાં બે આના ખર્ચ થાય છે, બનાવટ આ પ્રમાણે છે:-

એમોનિયા કલોરાઇડ ૪૦ રતીભાર, એસીડ નાઇટ્રોહાઇડોકલોરીકડીલ ૮૦ ટીપાં, એકસ્ટ્રેટ ટેરાકસી લીકવીડ ૫ દ્રામ, લાઈકર સ્ટ્રીકનાઇન ૪૦ ટીપાં, ટીંચર એકોનાઈટ ૪૦ ટીપાં, ટીંચર કલોરોફોર્મ ૪૦ ટીપાં, કિવનાઇન સલ્ફ ૨૦ ગ્રેન, સ્વચ્છ પાણી ૬ ઔંસ, એ સર્વ ચીજોને પ્રથમ વિધિસર મેળવી પછી તેમાં પાણી મેળવી આપી બાટલી ભરી લેવી. ૧૬ ખુરાક બનાવી લેવી. દરરોજ સવારસાંજ એકેક માત્રા લેવી.

અર્શારિ—આ દવા કવિરાજ કે. બી. સેન કલકત્તાથી પેટંટ થએલી છે. ૧।। ઔંસની બાટલીનો રૂ. ૧।। લેવાય છે. એનાથી ભગંદર અને અર્શ મટાડવાનો દાવો કરાય છે. દવા દૂધમાં મેળવી સવારસાંજ લેવાય છે. ગુણ તો શું છે તે પ્રભુ જાણે, પણ બનાવટ આ પ્રમાણે છે:-

અધેડાનાં બીજ સાફ કરેલાં ૬ માસા, રસવંતી ૩ માસા, શુદ્ધ નેપાળાનાં બીજ ૩ માસા, ગુલાબનાં ફૂલ ૬ માસા, ત્રિફળા ચૂર્ણ ૧૮ માસા, બધાને સાથે મેળવી બાટલીમાં ભરી લેવું, પ્રમાણ ૧।।

પાસે. એનાથી દરદ દરેક વખતે સાફ આવે છે અને રોગ પણ મટે છે.

ટૉનિક પિલ્સ—આ દવાનું કંઇ ઠેકાણું કે બીજી હકીકત કંઇ મળી નથી. ફક્ત ૩ ગોળી અમારી પાસે આવી છે, જેમાંથી એક ગોળી તપાસી જોતાં તેમાં નીચે પ્રમાણે સામાન છેઃ—

કેસર ૧ ભાગ, લવંગ ૨ ભાગ, જાવફળ ૩ ભાગ, અફીણ ૪ ભાગ, કસ્તૂરી ½ ભાગ, ચંદન ૧ ભાગ, કૌંચબીજનું ચૂર્ણ ૨ ભાગ, બધાને બરાબર બારીક કરી કૌંચબીજના ચૂર્ણના રસમાં ઘુંટી ૨ રતીભારની ગોળી કરવી. ૧ ગોળી દૂધ સાથે લેવી. ગુણમાં આ દવા બરાબર પૌષ્ટિક છે.

સૂચના—હવેથી દવા મોકલનારે ધ્યાન રાખવું જોઇએ કે, દવાની પુરી બાટલી, લેબલ, પેકીંગ તથા લખાણ સાથે મોકલવી કે જેથી તપાસ કરવામાં પૂરતી સરળતા થાય.

દંતમંજનઃ—કલકત્તામાં મિરાનચરણ કવિરાજની આ પેટંટ છે. એ ઔંસની શીશીનું મૂલ્ય આઠ આના છે. એનાથી દાંતના રોગ, જીભના રોગ, મોઢાના રોગ વગેરે મટાડવાનું વર્ણન છે, પરંતુ તેમાં તો ફક્ત દાંતને સાફ રાખી ખરાબ વાસ મટાડવાનો ગુણ છે; બીજો કોઇ ગુણ નથી. દવા દેશી વિલાયતી મિશ્રણ છે–ખર્ચ ફક્ત બે પૈસા થાય છે. બનાવટ આ પ્રમાણે છેઃ—

કારબોલીક એસીડ ૧૫ ટીપાં, ટંકણખાર ફુલાવેલ ૩ ડ્રામ, તમાલપત્રનું ચૂર્ણ ૧ ડ્રામ, ચાક સાફ કરેલો ૧।। ઔંસ, એ બધાને સાથે મેળવી કપડછાણ કરી લેવું. દરરોજ દાંતે ઘસવું. દાંતનું રક્ષણ થાય છે.

પુષ્પવટીઃ—આ દવાનો બનારસમાં પ્રચાર થઇ રહ્યો છે. ૪૦ ગોળીની કિંમત રૂ. અઢી છે. એમાં બધા વીર્યવિકાર તથા તેના ઉપદ્રવો, પ્રમેહ–પરમિયો વગેરે મટાડવાનો ઇજારો લીધો દેખાય છે. ૧ ગોળી ૧ માસાની (૮ રતીની છે). બધા રોગ તથા પ્રમેહ મટાડવા જેવું કંઇ નથી, અલબત્ત પૌષ્ટિક જરૂર છે ખરી, અને તે સારી રીતે છે. ખર્ચ ૩ આના થાય છે. ૧ ગોળી દૂધ સાથે લેવી, બનાવટ આ પ્રમાણે છેઃ—

ગોખરુ તો. ૮, સફેદ મુસલી ૮ તોલા, બીજબંધ ૪ તોલા, કૌંચબીજ ૮ તોલા, સત્વગીલોય ૬ તોલા, એખરાનાં બીજ ૬ તોલા, બધાના ચૂર્ણને સાથે મેળવી તેને ભાંગરાના રસમાં ત્રણ ભાવના આપી ઘુંટી લેવું. પછી તેને આમળાના રસની તથા બળબીજના રસની એક એક ભાવના આપી સૂકવી એક એક માસાભારની ગોળી બનાવી લેવી અને સવારસાંજ દૂધ સાથે લેવી.

નનાલેપ—આ દવા કલકત્તાના એક અંગ્રેજી કેમીસ્ટને ત્યાં પેટંટ થએલી છે. અર્ધા ઔંસની બાટલીની કિંમત રૂ. એક છે. એનાથી દરેક જાતનું દરદ મટે છે એમ જણાવેલું છે અને તપાસ

કરતાં જણાય છે કે, દવા લેતાં થોડી વાર દરદ શાંત પણ થઈ જાય છે. બીજો કોઇ ગુણ નથી. ખર્ચ બે આનાથી પણ કમતી થાય છે. બનાવટ આ પ્રમાણે છેઃ—

બોરીક એસીડ ૬૦ ગ્રેન, એસ્પીરીન ૧૮૦ ગ્રેન, બન્ને સાથે મેળવી ખરલમાં ઘુંટી શીશીમાં ભરી રાખો, યોગ્ય સમય પર યોગ્ય માત્રામાં ઉચિત અનુપાનથી લેવી.

રોગન બે નજીર—આ એક પ્રકારનું તેલ છે અને તે લાહોરથી મળે છે. એમાં નપુંસકતા, કફનાં અને વાયુનાં દરદો, પ્રમેહ, સાંધા ઝલાવા, સોજા વગેરે મટાડી બળ આપનારૂં બતાવેલ છે. કમરનું દરદ, હરસ મટાડી ચહેરાને સુંદર બનાવે છે, અત્યંત પૌષ્ટિક છે. પ્રમાણ ૨ થી ૧૦ ટીપાં છે. એક ઔંસની શીશીમાં વેચાય છે. મૂલ્ય ૪ રૂપિયા છે. આનું વેચાણ સારૂં થાય છે. તપાસતાં જણાય છે કે, કંઇ તણખલા આડું ડુંગર છે. આ તો લસણનું તેલ છે એના ગુણ તો બધા જાણે છે. શરદી અને વાયુની બિમારી તે મટાડે છે. મૂલ્ય ફકત બે આના થાય છે.બનાવટ આ પ્રમાણે છેઃ—

છોલેલું લસણ ૪ ભાગ, અકલકરો ૧ ભાગ, ફરફીઉન ૧ ભાગ, કાળાં મરી ૧ ભાગ, ઝેરકુચલા ૧ ભાગ, જેતુનનું તેલ ૪ ભાગ, બધાને કૂટી રસ જેવું કરવું. પછી પાતાળયંત્રથી તેનું તેલ કાઢી લેવું અને તેને શીશીમાં ભરી રાખવું. જરૂર પડયે કામમાં લેવું. ગુણમાં ઉપર બતાવેલ રોગમાં વપરાય છે તથા તિલા તરીકે પણ વાપરી શકાય તેમ છે. આ ફાયદાકારક ઉપાય છે.

પ્રમેહહર ચૂર્ણ—આ દવા સમસ્તિપામાં એક મહાશય પેટંટ કરી રૂ. ૩‌‌ાા માં વેચે છે. છટાંક દવાનું એક પેકેટ છે. તેના ગુણમાં વીર્યદોષ, પ્રમેહ, મૂત્રદોષ અને તેના તમામ ઉપદ્રવો મટાડવાનો ઇજારો લીધો દેખાય છે, પરંતુ તેવું છે નહિ. ફક્ત આ દવાના ખાવાથી પેશાબમાં અવશ્ય ફેરફાર થાય છે. પરંતુ પ્રમેહ મટતો નથી, તેમ પૌષ્ટિક પણ નથી. થોડો ફાયદો આપે છે. બંગાળીઓના પૈસા મફતમાં લૂંટાય છે. ખર્ચ ૭ પૈસા થાય છે. બનાવટ આ પ્રમાણે છેઃ—

શુરાખાર (કલમીશોરા) ૨ તોલા, બળબીજનાં મૂળનું ચૂર્ણ ૩ તોલા સાથે મેળવી બારીક વાટી રાખવું. પ્રમાણ ૧ માસા દવા ખાઇ ઉપરથી અર્ધું પાણી મેળવેલ દૂધ પીવું જેથી ઉપર જણાવેલ ફાયદો જણાશે.

પ્રમેહાંતક વટી—આ દવા મુરાદાબાદમાં જાહેર થએલી વેચાય છે. એક એક આનાની દર ગોળીની કિંમત રૂ. બે છે. એનાથી પ્રમેહ મટી શક્તિ વધે છે એવું બતાવેલ છે. તપાસતાં જણાય છે કે, સાધારણ પ્રમેહ મટાડે છે. હવે, બાકી પૌષ્ટિક છે નહી. ખર્ચ

એક આનો થાય છે. બનાવટ આ પ્રમાણે છેઃ-

તાજાં આંબળાંનો રસ કાઢી સૂકવી કરેલું સત ૧ તોલો, હળદરનું ચૂર્ણ ૧ તોલો, સફેદ મુસળી ૧ તોલો, બીજબોધ ૦।। તોલો, બધાના ચૂર્ણને આંબળાના રસની ૩ ભાવના દઇ ગોળી ૪૨ કરવી. ૧ ગોળી ખાઇ દશ મિનિટ બાદ મીઠું દૂધ પી લેવું.

વ્રણહર મલમ—આ દવા ઢાકામાં પેટંટ થએલી છે. એક ઔંસની શીશીનું મૂલ્ય આઠ આના છે. એનાથી વ્રણ, નાસુર, ફોડા, ફુનસી વગેરે મટે છે એમ જણાવેલું છે; પરંતુ એટલી વધારે ઉપયોગી હોય તેમ જણાતું નથી, છતાં દવા સારી છે. ખર્ચ ચાર પૈસા ભાગ્યે થતું હશે. બનાવટ આ પ્રમાણે છેઃ-

મધ ભાગ ૮, ઘી ભાગ ૮, કળીચૂનો સુકો ભાગ ૪, રસવંતી ૬ ભાગ, ફુલાવેલ મોરથુથો ૦।। ભાગ, ભોદાર ૨ ભાગ, કપીલો ૧।। ભાગ, બધાને સાથે મેળવી મલમ બનાવી રાખવું અને વ્રણ વગેરે ફોડા પર લગાડવું.

પીડાશામક દવા—મુંબઇમાં પેટંટ થએલી છે. આ દવાની એકજ માત્રા પીવાથી દરદ જલદી બેસી જાય છે. ૧૬ માત્રાની બે ઔંસવાળી બાટલીની કિંમત રૂા. અઢી છે. એમાં જે ગુણ લખેલા છે તે બરાબર છે; પણ બધા વખતમાં સરખી જણાતી નથી. ખર્ચ આશરે ૪ આના થાય છે. બનાવટ આ પ્રમાણે છેઃ-

ઓઇલમેન્થા પીપરેટા ૩૦ ટીપાં, કપૂર ૩૦ રતીભાર, થાયમોલ ૨૦ રતીભાર, સ્પીરીટ ક્લોરોફોર્મ ૪૦ ટીપાં, એડ્રીનેલીન ક્લોરાઇડ સોલ્યુશન ૧૦૦૦ માં ૧૬ ભાગ (ટીપાં), એસપાઇરીન ૬૦ રતીભાર, કેમ્ફર વોટર ૨ ડ્રામ, બધાને સાથે મેળવી બાટલીમાં ભરી લ્યો. મોટાને પૂર્ણ માત્રા, નાનાઓને યોગ્ય પ્રમાણમા આપવી અને સ્ત્રીઓને અર્ધી માત્રા પાણી સાથે આપવી.

કફપિલ્સ—આ દવા મુંબઇ, ગિરગાંવ પર પેટંટ થએલી છે. ચાર ચાર ગ્રેનની ૧૦૦ ગોળી એક બાટલીમા છે, જેની કિંમત રૂા. ૩) છે. એનાથી ખાસી, શ્વાસ અને ફેફસાંનાં દરદો મટાડવાનું જણાવેલ છે. દવા તપાસતા ગુણકારી જણાય છે. બનાવતાં ચાર આના ખર્ચ થાય છે. દવા દેશી છે, પણ યુક્તિથી બનાવવા તે રૂપરંગમાં વિલાયતી જેવી દેખાય છે. બનાવટ આ પ્રમાણે છેઃ-

કાળી મરી ૦।। ભાગ, બહેડાછાલ ૨ ભાગ, જેઠીમધ ૧ ભાગ, પીપર મોટી ૧ ભાગ, એલચીદાણા ૦।। ભાગ, કુલંજણ ૧ ભાગ, વંશલોચન ૧ ભાગ, કાથો ૧ ભાગ, લિંબુ ૧ ભાગ, અજમો ૧ ભાગ, બધાને જુદા જુદા ખરીને વસ્ત્રગાળ કરી તેમાંથી લઇ તેને આદુના રસમાં ખરલમાં ઘુંટી ચાર ગ્રેન(બે રતીભાર)ની ગોળી બનાવી રાખવી બાદ તે ગોળીને ચળકતી કરે છે

અને શ્વાસ ખાંસી વગેરે મટી જાય છે.

આતશકની ગોળી (ગરમીની ગોળી)—આ મુંબઇ પાય-ધુની પર એક યુનાની હકીમને ત્યાં બનેલી વેચાય છે. તેમની પેટંટ હોય તેમ જણાય છે. સાત દિવસમાં ૧૪ ગોળી ખાવાથી રોગ મટે છે, એવી જવાબદારી હકીમ સાહેબ આપે છે. ૧૪ ગોળીની કિંમત રૂ. પાંચ તેઓ લે છે. દવા જોતાં તે બરાબર ફાયદાકારક છે. મૂલ્ય વધારે છે, બનાવતાં તે ચાર આને ઘરમાં પડે છે. બનાવટ આ પ્રમાણે છેઃ—

શુદ્ધ સોમલ સફેદ ૪ રતી, સફેદ કાથો ૨૪ રતી, શુદ્ધ ગંધક ૮ રતી, શુદ્ધ પારદ ૪ રતી, પારદ ગંધકની કજળી કરી તેમાં બીજી બે ચીજો મેળવી ખરલમાં નાખી જવાસાના રસમાં ત્રણ દિવસ ઘુંટી ૧૪ ગોળી બનાવી લેવી. પછી દરદીને જુલાબ, ઉલટી વગેરે આપી કોઠો સાફ કરી અને પ્રથમ થોડાક ખોરાક દેવો. પછી દવા એક ગોળી આપવી પરંતુ જો રોગનું જોર વધારે હોય તો ખાલી પેટે દવા આપવી. જો ગરમી કરે તો તાજું ઘી થોડું પાઇ દેવું. આ ગોળીને મલાઇમાં મેળવી ગળી જવાની છે. દવા બહુજ સારી ફાયદાકારક છે. હકીમ સાહેબના કહેવા કરતાં પણ આ દવા વધારે સારી છે. એનાથી વાતવ્યાધિ, ખાંસી, શ્વાસ, કુષ્ટ, નાસુર, ચાંદાઓ, વાયુ, સોજા, ટાંકી વગેરે મટી આરામ થતો જોયેલ છે.

પ્રદરાન્તક ચૂર્ણ—આ દવા વડોદરાના એક વૈદ્ય મહાશયની પેટંટ છે. ૨૦ તોલાની ડબીના રૂ. ત્રણ મૂલ્ય છે. આ દવા પ્રદર, રક્તપ્રદર, શ્વેતપ્રદર, નબળાઇ અને સોમરોગમાં લાભ કરનાર છે, દવા ફાયદાકારી જણાય છે. પરંતુ ખર્ચ માત્ર ચાર પૈસા આશરે થાય છે. બનાવટ આ પ્રમાણે છેઃ—

[illegible]ના પાનનું ચૂર્ણ તો. ૮, સાકર તો. ૮, ગોખરૂનાં પાનનું ચૂર્ણ તો. ૪ બધાને સાથે મેળવી ચૂર્ણ બનાવી લેવું. પ્રાતઃકાલ અને સાંજ [illegible] તોલો દવા ઠંડા પાણી સાથે લેવામાં આવે છે.

મેલેરિઆ વટીકા—આ દવા દીનાજપુરના એક કવિરાજની પેટંટ છે. ૩૦ ગોળીનું મૂલ્ય રૂ. ૧ રૂપિયા છે. એનાથી મેલેરીઆના [illegible] દૂર થાય છે. દવા સારી જણાય છે. એનું ખર્ચ ચાર પૈસા આશરે થાય છે. બનાવટ આ પ્રમાણે છેઃ—

[illegible] નું ચૂર્ણ, કરેલાના [illegible] નું ચૂર્ણ તુલસીનાં [illegible] ચૂર્ણ, [illegible] મરી, [illegible] નું ચૂર્ણ [illegible] સમ ભાગે [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] છે, [illegible]

રસમાં પિત્તજ્વર, મધ અને તુલસીના રસમાં પિત્તકફજ્વર અને ગોમૂત્રમાં આપવાથી બરલ તથા કલેજાની વૃદ્ધિના સાથે કઠણ તાવને પણ મટાડે છે.

જેનાસ્પીન—આ દવાની ૫ ગ્રેનની એકેક ટીકડી એવી ૨૫ ટીકડીની બાટલી ઇગ્લાંડથી એક કંપની બનાવી અહીં આ દેશમાં મોકલાવે છે અને આ ભારતવર્ષમાં ખૂબ વેચાય છે. એનાથી ટાઢીઓ તાવ, ઇનફ્લ્યુએંઝા, દાંતનું દરદ, માથાનું દરદ, જ્ઞાનતંતુઓનું દરદ, ગુરદાનું દરદ, નસોનું દરદ, ગઠિયોવાયુ, સંધિવા મૂત્રામ્લવિકાર વગેરે નવા અને થોડા પ્રમાણમાં જોર-હોય તેવા દરદમાં દવા થોડો લાભ જરૂર કરે છે. પણ સખ્ત દરદમાં તે એટલી કારગત કરતી નથી. ફક્ત દરદ ઓછું કરે છે. દવાનું ખર્ચ ત્રણ પૈસા આવે છે. કિંમત એક રૂપિયો છે. બનાવટ આ પ્રમાણે છેઃ—

સ્પીરીન બે દ્રામ લઇ બારીક વાટી થોડા ગુંદરવાળા પાણીમાં મેળવી સૂકવી પછી તેની પાંચ ગ્રેનની ટીકડી મશીનથી બનાવી લેવી. એકથી બે ટીકડી થોડા પાણીમાં મેળવીને પીવડાવવામાં આવે છે.

("આરોગ્યસિંધુ"માં આવેલા લેખોમાંથી કેટલોક ઉતારો.)

५९–पदवी वगरनो डॉक्टर

(લખનારઃ—વૈદ્ય જાદવજી નરભેરામ ઠાકર મુ. સેદ્રા, પો. બગસરા)

મારા ગામથી એક ગાઉ દૂર સીધર નામનું ગામ છે. ત્યાં ભાથીડા નામનો એક વાઘરી રહે છે. તે પોતાનું ગુજરાન શાકભાજી ઉપજ-કરી વેચવાના ધંધાથી ચલાવે છે; પણ તેની પાસે એક અજબ ચમત્કારી ઔષધિ છે, જેનાથી પોતે લીધેલા સોએ સો કેસને આરામ કરે છે. એના કેટલાક દાખલા નીચે નોંધું છું, જેને વાંચી વિચારવાથી ભારતવર્ષને તો નહિ પરંતુ આખી દુનિયાભરને જે આયુર્વેદ (દેશી વૈદું) શાંતિ આપતું અને દાક્તરના આગમાટીના વેને આગળ વધતા દકદકતા જમાનામાં કે જ્યાં પાશ્ચિમાત્ય વૈદકની બોલબાલા થઇ રહી છે તેવા પ્રસંગે, પોતાના પ્રતિપક્ષી સામે હજુ પણ જે પગભર ટકી રહ્યું છે તે આયુર્વેદને અશાસ્ત્રીય માનનાર ગૃહસ્થોને હું આમંત્રણ કરું છું કે, એક વખત એ આયુર્વેદની અજાણ રહેલી વનસ્પતિ વડે એક ખૂણામાં પડેલ કે જેણે વૈદ કે દાક્તરની પદવી પણ મેળવી નથી તેવો માણસ જે કામ કરી રહ્યો છે તેનું આપ નિરીક્ષણ કરો અને તેના દાખલાઓના દરદો ચકિત કરે. નિહાળો અને પછી કહેજો કે, આયુર્વેદ હંબગ છે'

અંજના એક બ.બ.કને જમણા ભાર નાર્ગ.ઓરના ગોળા

[illegible] ગુમડું નીકળ્યું અને તેનો સોજો ગળાસુધી અને તેજ હાથની આંગળીઓ સુધી એટલો ચડ્યો કે જોનારને એમજ લાગે કે હમણાંજ ફાટી જશે. તેના ઉપર ઘરગતુ અને ડૉકટરી કેટલાક ઉપચાર કરવામાં આવ્યા; પરંતુ આરામ ન થયો, બલ્કે સોજો વધતો ચાલ્યો. છેવટે તે બાળકનો પિતા અકળાઈ ઉક્ત વાઘરી પાસે ગયો. વાઘરીએ કહ્યું–મહેરબાન! મને રાજી કરો તો હું આવું.

[illegible] એક વેપારીને રાખી એક રૂપીઆની અંદર રાજી કરવાનું ઠરાવ્યું. નક્કી કર્યા બાદ તે વાઘરીની સ્ત્રી એક નાળીએરની કાચલીની અંદર દવા લઈ આવી. તે કોઈ ભાજીપાલો વાટેલો કે [illegible] [illegible] હતું. તેણે સાથી તે દવાની અંદર પાણી મેળવી પ્રથમ [illegible] તેની આરતી કરી અને ત્યારબાદ તેજ દવા [illegible] ઉપર [illegible] ઉપર લગાવી અને તે જરા સૂકાવા પામી [illegible] ગુમડા ઉપર નાખી તેને ઘેર ચાલી ગઈ. માત્ર એકજ [illegible] [illegible] જેમ જેમ સોજો સમાપ્ત ગયો અને ગુમડું [illegible] બેસી ગયું. આ પ્રમાણે ત્રણ દિવસ દવા રાખી [illegible] નામનિશાન પણ રહ્યું નહિ.

[illegible] આવ્યો ત્યારે તેને બાજરીના રોટલા [illegible] આવવાની ફિકરમાં [illegible] પૂરી થયો હતો.

[illegible]

[illegible]

તેજ દવા નાખી પીડા શાંત કરે છે.

વધારે આશ્ચર્ય ઉપજાવે તેવા દાખલા તો એ છે કે, એક દશ વર્ષના છોકરાને કંઠમાળ થયેલો, કે જેને મટાડવા માટે વૈદ્ય ડૉક્ટરોનું હાંફવું પડે છે. તેને પણ માત્ર દશ પંદર દિવસના લેપથી મટાડ્યો છે. તે દવા બતાવવા માટે તેને અનેક લાલચો બતાવ્યા છતાં પણ કોઇને બતાવતો નથી. તેના ઘરમાં મોટી ઉંમરની છોકરીને પણ જ્યારે દવા લાવવી હોય ત્યારે બહાર મોકલી દે છે.

એક કેસની હકીકત કે જે મને પણ આશ્ચર્ય ઉપજાવી રહી છે તે ટાંકવી રહી જાય છે. અત્રેના વનમાળી પ્રાગજી નામના માણસને બરડામાં બાર માસથી પાકું થયેલું. લગભગ આઠ દશ આંગળનો ખાડો પડેલ. કોઇ પણ માણસ તે મટશે એમ કહેતું ન હતું, છતાં થોડાજ દિવસમાં તે વાઘરીએ આરામ કર્યો તે ફરી ઉગળવા પામ્યું નથી. આ તો માત્ર મારા ગામમાંજ બનેલા કેસોની હકીકત જાહેર કરી છે. આ સિવાય બીજા ઘણા ગામના માણસો તેની પાસે જાય છે અને આરામ મેળવે છે.

આટલું વિવેચન કર્યા પછી વિદ્વાન અને અનુભવી વૈદ્યરાજોને વિનંતિ કરવામાં આવે છે કે, આપણા ભારતવર્ષમાં આવી વનસ્પતિઓ વિદ્યમાન છે કે જે વનસ્પતિથી ડૉક્ટરોના ઑપરેશન અને અનેક બીજા ઉપચારોની અંતે મહામુશીબતે મટે તેવા વ્યાધિને માત્ર તેના લેપથી મટાડી શકાય છે. તેવી વનસ્પતિની શોધખોળ કરી તેને જાહેરમાં મૂકવામાં આવે તો પ્રજા ઉપર મોટો ઉપકાર થાય અને આયુર્વેદનું ગૌરવ વધે. વિશેષમાં આ ઔષધિ જે વૈદ્ય બંધુને નજરે જોવાની ઇચ્છા હશે તેને ઉક્ત વાઘરીએ લાઘેલી કિંમત તથા ટપાલખર્ચ લઇ મોકલવામાં આવશે.

("આરોગ્યસિંધુ"ના એક અંકમાંથી)

६०—आ ते कारखानां के कसाइखानां?

ઇંગ્લાંડની નદીઓનાં પાણી ઝેરી થતાં જાય છે!—નદી-
ઓનાં પાણી ચોખ્ખાં રાખવાની લડત ચલાવનારી એક સોસાયટી
ઇંગ્લાંડમાં સ્થપાઇ છે. તે સંસ્થા કહે છે કે, આજે ઇંગ્લાંડની
નદીઓનાં પાણી પીવાં જોખમભરેલાં થયાં છે, ગાયોના દૂધ ઉપર
એ પાણીની ખરાબ અસર થવા લાગી છે, નદીઓની ખીણોમાં
ઉગતો ઘાસચારો નાશ પામવા લાગ્યો છે, નદીઓનાં પાણીમ
નાહવાનું અને તરવાનું પણ જોખમભર્યું બન્યું છે, નદીકાંઠા
વૃક્ષો સૂકાઇ જવા લાગ્યાં છે, પંખીઓ નદીકાંઠાને હવે તજી દે
લાગ્યાં છે અને નદીઓનાં પાણી એવાં ઝેરી થયાં છે કે તેમાં ન
વાથી આંખ અને નાક ઉપર ખરાબ અસર થાય છે! નદીનાં પ
એવાં ઝેરી થવાનું કારણ એ છે કે, ઇંગ્લાંડમાં નદીઓના કાંઠાપર
જુદા ઉદ્યોગોનાં કારખાનાં છે અને એ કારખાનાંઓનાં મેલાં
તથા કચરો નદીઓમાં વહાવી દેવામાં આવે છે! અમદા
કેલીકો મિલનું ગંદુ પાણી અને અમદાવાદની ગટરોનું ગંદુ પાણ
સાબરમતી નદીમાં જવા દેવામાં આવે છે તેનું શું?

(આગળ મળમૂત્રાદિ જમીનમાં ખાતરરૂપે ભળતાં, તે પાશ્ચાત્ય
સુધારાના આંધળા અનુકરણના પ્રતાપે હવે ગંગાયમુનાદિ મહાપ-
વિત્ર જળવાળી નદીઓમાં તેના કિનારે આવેલી સુધારક મ્યુનિસિ-
પાલટીઓ ગટર દ્વારા પધરાવીને એ નદીઓનું પાણી પીનારા કરોડો
મનુષ્યોની સેવા ઉપજાવે છે કે હાનિ ઉપજાવે છે? વિદેશી શિક્ષણે
વધારેલી કુબુદ્ધિ સુધારાને નામે કુધારા ન વતાવે તો શું કરે!

ખરાબ ભિક્ષુ—અખંડાનં

६१—तंबाकु अने तेनी झेरी असर

(મૂળ હિંદીમાં લેખકઃ—શ્રી. શ્રીનિવાસ શર્મા)

સન ૧૪૯૨ ના નવેમ્બર મહિનામાં કોલંબસે ક્યૂબા ટાપુની શોધમાં પોતાના બે ખલાસીઓને મોકલ્યા હતા. તેમણે પાછા ફરીને તેને કેટલાક આશ્ચર્યજનક વાતો સંભળાવી હતી; તેમાં તંબાકુના ઉપયોગની પણ એક વાત હતી. તેમણે કોલંબસને કહ્યું કે "ક્યૂબાનાં જંગલી મનુષ્યો કોઈ જાતનાં પાન એકઠાં કરીને તેને આમ તેમ વાળે છે. પછી એ વાળેલાં પાનનો એક છેડો મોંમા રાખે છે અને બીજે છેડે આગ લગાડી નાકથી અને મોંઢેથી ધૂમાડો કાઢે છે!" સભ્ય જાતિએ જોયેલું તંબાકુના ઉપયોગનું આ પ્રથમ દર્શન હતું.

તંબાકુનો ઉપયોગ કરવાનું અસભ્ય જાતિઓ પાસેથી તોથી પહેલી વાર અમેરિકાના યુરોપિયન મુસાફરો શીખ્યા. ત્યાર પછી તેનો પ્રચાર યુરોપમાં થયો અને જહાંગીરના સમયમાં યુરોપવાસીઓદ્વારા તેનો ભારતવર્ષમાં પ્રવેશ થયો.

એમ જણાય છે કે, સન ૧૪૯૪ માં કોલંબસે અમેરિકાના જંગલીઓને તંબાકુ સુંઘતા પણ જોયા હતા. રૂચિપાના પેન નામના એક ફકીરે—જે કોલંબસની સાથે હતો—લખ્યું છે કે, તેઓ પાંદડાંનું ચૂર્ણ કરતા અને લાકડાની એક સુંદર ભુંગળી વડે તેને શ્વાસની સાથે ખેંચતા હતા. ભુંગળીનો એક છેડો તેઓ નાકમાં રાખતા અને બીજો છેડો ભૂકા ઉપર રાખતા હતા.

સન ૧૫૦૩ માં સ્પેનવાસીઓ પારાગ્વેને કિનારે ઉતર્યા ત્યારે ત્યાંના નિવાસીઓ તેમની સાથે લડવામાં ઢોલ વગાડવું, પાણી છાંટવું, પાન ચવડાવવા અને પાનના રસની પીચકારીઓ મારવી વગેરે સાધનોનો ઉપયોગ કરતા હતા. આ પાન તંબાકુનાં હતાં. તંબાકુ ચવડાવવામાં તેમનો ઉદ્દેશ એવો હતો કે, તેનો ઝેરી રસ નવા આવનારાઓને આંધળા બનાવી દે. શરૂઆતમાં લોકો શત્રુઓનો નાશ કરવા માટે તંબાકુ ખવડાવતા અને તેનો દારૂગોળાની પેઠે ઉપયોગ કરતા હતા.

વાચક! તમે તમાકુ સુંઘતા, ખાતા કે પીતા હો તો તેમાંનું કંઈ પણ કરતા પહેલાં જરા થોભી જાઓ અને વિચાર કરો કે, જેને જંગલી અસભ્ય લોકો પણ ઘાતક પદાર્થ સમજતા હતા તેનાથી આપણું શું ભલું થવાનું છે?

તમાકુમાં નિકોટિન નામનું ઝેર હોય છે અને તે સૂકા પાનના ભાગો કેર ઉકાળીને કાઢવામાં આવે છે. એક શેર તંબાકુનું ઝેર ૩૦૦ માણસોને મારી નાખવાને પૂરતું છે. એક સિગારેટનું

ઝેર જો એક વખતજ પીવામાં આવે તો તે બે માણસોના
લે. નિકોટાઇનનું એક ટીપું આખા ઓરડાની હવા બગાડવા
પૂરતું છે. તંબાકુમાંથી જીવહત્યાને માટે એક પ્રકારનું ઝેર
કરવામાં આવે છે. સાઠેક વર્ષથી વધારે સમય પહેલાં કાઉન્ટ
પોતાના સાળાની હત્યા કરવા માટે તંબાકુના તેલનો ઉપયોગ કર્યો

તંબાકુનું ઝેર એટલું બધું જલદ હોય છે કે તેનાં
પાનનો લેપ ચામડી ઉપર કરવાથી તેનાં ભયંકર લક્ષણો દેખ
આવે છે. સિગારેટ ખોલીને તેની પાંદડીનો પેટ ઉપર લેપ કરવા
આવે તો જીવ ગભરાવા લાગશે. ઉલટી કરવાને માટે આજ યુક્તિ
શોધી કઢાઇ હતી. ડરપોક સિપાઇઓ માંદા પડવા માટે પોતાન
બડખાંમાં તંબાકુનાં પાન દબાવીને સૂતા જોવામાં આવ્યા છે. જે
ચીજનો લેપજ આટલો ભયંકર છે તેનો રસ અથવા ધૂમાડો કેટલો
કરી હશે તે તો આપ સહેજે સમજી શકશો. તંબાકુના ધૂમાડામાં
નિકોટાઇન ઉપરાંત પ્રુસિક એસિડ અને કાર્બોનિક એસિડ વગેરે બીજાં
પણ જોવામાં આવે છે.

ઉડતું ઝેર શ્વાસદ્વારા શરીરમાં જેટલું જલદી દાખલ થાય છે
તેટલું બીજે કોઇ રસ્તે થઇ શકતું નથી; કારણકે ફેફસાંની આસ
એક એવી કોમળ ચામડી (મ્યુકસ મેમ્બ્રેન) હોય છે કે જે
જલદી જલદી ગ્રહણ કરી લે છે. દર ત્રીજી મિનિટે શરીરનું
ફેફસાંમાં શુદ્ધ થવા માટે આવે છે. તેથી ફેફસાંની એ કોમળ
[illegible]માં તંબાકુનું ઝેર દાખલ થતાંજ તે લોહીમાં ભળી જઇને
[illegible] આખા શરીરને ઝેરી બનાવી દે છે. તંબાકુ ખાવા-
[illegible] તેનો [illegible] એ [illegible] ત્વચા સાથે થાય છે ત્યારે
[illegible] સામાન્ય ત્વચા [illegible] લેપ કરતાં પણ
[illegible] થતી હોય છે.

[illegible] નિકોટાઇનનું એક ટીપું નાખવાથી
[illegible] થઇ જાય છે [illegible] તંબાકુ પીવાથી [illegible]
[illegible] તેની પાસે [illegible]
[illegible] છે. કેમકે
[illegible] શરીરમાં પણ

[illegible]

રક્ત આવે છે. જેઓ તંબાકુની ટેવવાળા નથી તેમનામાં ઉપરોક્ત અસરો બહુ ઓછા પ્રમાણમાં દેખાશે.

હજુસુધી કોઇએ તંબાકુ પીવા શીખતા છોકરાના હૃદયને ચીરીને પરીક્ષા નથી કરી, પરંતુ નાના જીવોનાં શરીરોમાં યંત્રદ્વારા તંબાકુ પહોંચાડીને તેની પરીક્ષા કરી જોવાઇ છે. પરિણામ એ જણાયું છે કે, મગજ પીળું અને લોહીવિનાનું થઇ ગયું છે. આમાશયમાં લાલ ડાઘા ઉપસેલા મ, લોહી બહુ પાતળું પડી ગયું છે અને ફેફસાં પીળાં પડી ગયાં છે. હૃદયમાં લોહી ભેગું થઇ ગયું હતું અને તે બહુ ધીમું ધીમું ચાલતું હતું અને નબળાઇથી-ધ્રુજતું હતું. જે બાળકોનું શરીર ખીલતું હોય તેમને માટે તંબાકુ, સિગારેટ કે બીડીનો ઉપયોગ કરવો બહુજ નુકસાનકારક છે. તંબાકુ પીનારા છોકરાઓ ઘણે ભાગે ઠીંગણા રહી જાય છે અને તેમનું શરીર ખીલી શકતું નથી.

ઘણી વાર કહેવામાં આવે છે કે, જો તંબાકુ આટલી બધી ઝેરી છે તો તેનો ઉપયોગ કરનારા માણસો મરી કેમ જતા નથી? તેનો જવાબ એ છે કે, શરીરમાં એક એવો ગુણ છે કે તે પરિસ્થિતિને અનુકૂળ બની જાય છે. આથી તે ભયંકર ઝેરથી પણ ટેવાઇ જાય છે. બીજું એ કે, તંબાકુનો ઉપયોગ થોડા પ્રમાણમાં કરવામાં આવે છે. ખરૂં જોતાં તો તંબાકુનો ઉપયોગ કરનારાઓ તેના ઝેરને વહેલાજ મરે છે. હા, ઝેરનો પૂરો પ્રભાવ પડતાં થોડોક સમય જરૂર લાગે છે.

ઇંગ્લેંડના સૌથી પ્રસિદ્ધ વિજ્ઞાનવેત્તા અને ચિકિત્સક ડૉ. બી. ડબ્લ્યુ. રિચર્ડસને તંબાકુથી થતાં નુકસાન આ પ્રમાણે વર્ણવ્યાં છેઃ—

૧-લોહી બહુ પાતળું પડી જાય છે અને લાલ રજકણોમાં ફેરફાર થઇ જાય છે.

૨-પકવાશયની શક્તિ ક્ષીણ થઇ જાય છે નિર્બળતા આવે છે અને જીવ ગભરાય છે.

૩-હૃદય અને ફેફસાં નબળાં પડી જાય છે અને તેઓ નિયમિત કામ કરી શકતાં નથી.

૪-જ્ઞાનેંદ્રિય ક્ષીણ થઇ જાય છે, આંખોની પૂતળીઓ ફેલાઇ જાય છે અને આંખોની નીચે કાળા-પીળા ડાઘ દેખાય છે. કાન વડે સ્પષ્ટ સંભળાતું નથી અને બીજા કેટલાક પ્રકારના અવાજો સંભળાય છે.

૫-મગજનું પોષણ થવામાં અને મેલ નીકળવામાં અડચણ થાય છે.

૬-શરીરની નાડીઓ શિથિલ થઇ જાય છે, કેમકે જેમના ઉપર તેનો પૂરો આધાર હોય છે એવા રસપિંડોમાં પૂરતી શક્તિ રહેતી નથી.

૭-મોઢામાં પણ ગરબડ થઇ જાય છે, ગળાનો કાકડો ફૂલી જાય છે અને તેમાં જખમ પડે છે. મોઢાના અંતર્ભાગનો કોમળ

ભાગ લાલ અને સૂકો થઇ જાય છે અને કોઇ કોઇ વાર છોલાઇ જાય છે. અવાળાં સડી જાય છે, સંકોચાઇ જાય છે અને ક્રમે ક્રમે થઇ જાય છે. મોઢામાંથી દુર્ગંધ નીકળે છે અને દાંતમાં મેલ ભરાઇને તે જલદી પડી જાય છે.

૮–ફેફસાં(બ્રોન્શિયલ સરફેસ)ના કામમાં અડચણ થાય છે, ઉત્તેજના થાય છે અને કફ વધે છે.

નિકોટાઇનથી લોહીનાં રજકણોને જે નુકસાન પહોંચે છે તે સૂક્ષ્મદર્શક યંત્રથી કોઇ પણ તંબાકુના બંધાણીના લોહીમાં જોઇ શકાય છે. આ વિષે ડૉ૦ રિચર્ડસન કહે છે કેઃ—

"તંબાકુનો ઉપયોગ કરનારાઓની બહારની ચામડી ઘણેભાગે ફિક્કી અને સૂજેલી દેખાય છે. સૂક્ષ્મદર્શક યંત્રથી જોવામાં આવ્યું છે કે, તંબાકુનું સેવન કરનારાઓનાં રક્તકણોનો ગોળ ઘાટ નાશ પામ્યો હોય છે અને તે ચપટો થઇ ગયો હોય છે. વળી માથાં ઉપસી આવેલાં હોય છે અને તેઓ પરસ્પર ચોંટી રહેવાને બદલે અલગ અલગ થઇ ગયાં હોય છે. તંબાકુનું ઝેર શ્વાસ ઉપર પણ અસર કરે છે, તે પાચનશક્તિ બગાડે છે, સ્વાદ અને પ્રાણશક્તિને ક્ષીણ કરે છે, લોહીને બગાડે છે, મગજમાં વિકાર ઉત્પન્ન કરે છે, હૃદયની નાડીઓને ઉત્તેજિત કરે છે, જ્ઞાનતંતુઓને બરબાદ કરી નાખે છે, યકૃતની હીલચાલમાં અટકાવ નાખે છે, દૃષ્ટિને નિર્બળ કરે છે અને પ્રત્યેક માંસતંતુ અને ઇંદ્રિયને નુકસાન કરે છે. ટુંકામાં કહીએ તો તંબાકુનું સેવન કરવું એટલે જીવનજ્યોતિનો ક્ષય કરવો, જ્ઞાનશક્તિનો નાશ કરવો, આયુષ્ય ઓછું કરવું અને શરીરનો અંત લાવવો.'

એજ ડૉક્ટર સાહેબના શબ્દોમાં કહીશું કે "સ્ત્રીપુરુષોના મોટા ભાગને બાળપણથીજ તંબાકુના ખૂબ પ્રેમી બનાવો, પછી તેજ સ્ત્રીપુરુષોને પરણાવો અને પછી જુઓ કે તેમના દ્વારા કેવા અયોગ્ય સંતાનો ઉત્પન્ન થાય છે."

હવે તંબાકુથી થતા નુકસાનનું વિસ્તારપૂર્વક વર્ણન કરીએ.

તંબાકુ પીવાથી ગળામાં જખમ થાય છેઃ—તંબાકુના ગરમ ધુમાડાથી મોં અને ગળાની ઝિલ્લી (આગળ ભાગની કોમળ ... અને નાકના ... થાય છે. તંબાકુ પી... કહે છે કે ... સડો થાય છે. ... ગળામાં ... [illegible]

[illegible]

લિટન ફ્રી હૉસ્પિટલ'ના મુખ્ય ડૉક્ટર આના સમર્થનમાં 'પબ્લિક હેલ્થ' નામના પત્રમાં લખે છે કે "યુવકોને ક્ષયરોગ ઘણેભાગે તંબાકુ પીવાથીજ થાય છે."

હૃદયનાં દરદોનું તંબાકુ એ એક કારણ છે—નાડીથી હૃદયની સ્થિતિનો ખ્યાલ આવે છે. તંબાકુ પીનારાઓની નાડી ઉપરથી સ્પષ્ટ જણાય છે કે, તેમનું હૃદય નબળું પડી ગયું છે, તેની ગતિમાં રોગ પેઠો છે–અર્થાત્ હૃદય પણ તંબાકુની ખરાબ અસરથી બચવા પામ્યું નથી. તંબાકુના સેવનથીજ ઘણે ભાગે હૃદય ધડકવાનો રોગ થાય છે.

તંબાકુ અને અજીર્ણ—ઘણા લોકો માને છે કે, તંબાકુથી પેટના રોગ દૂર થાય છે; પરંતુ વાસ્તવિક રીતે તો તેનાથીજ ઘણે ભાગે અજીર્ણનો રોગ લાગુ પડે છે. તંબાકુના સેવનથી ભૂખ મરી જાય છે. જો કે શરીરને ભોજનની જરૂર રહે છે, પરંતુ તંબાકુના નિશ્ચેતન પ્રભાવથી ભૂખ મરી જાય છે. આથી પાચનશક્તિ બગડી જાય છે અને અજીર્ણ ઘર ઘાલીને બેસે છે.

કૅન્સર રોગનું કારણ પણ તંબાકુ છે—તંબાકુથી ઘણે ભાગે કૅન્સર રોગ થાય છે. તે ખાવા–પીવાથી ગાલ, હોઠ અને જીભમાં કૅન્સર રોગ થાય છે. કૅન્સર એ એક અસાધ્ય રોગ છે. ભારતવર્ષમાં ઘણું કરીને આ રોગ તંબાકુ ખાવાથી અને વિલાયતમાં ચૂંગી વડે તંબાકુ પીવાથી થાય છે.

તંબાકુથી લકવાની બિમારી થાય છે—તંબાકુના સેવનથી શરીરની નાડીઓ અને જ્ઞાનતંતુઓ નિર્બળ થઇ જાય છે અને નાડીઓ અને જ્ઞાનતંતુની નબળાઇ લકવાનું રૂપ લે છે.

નસોની નબળાઈ—જેઓ તંબાકુ ખાય, પીએ કે સૂંઘે છે તેમની વાતરજ્જુ વિશેષ નિર્બળ બની જાય છે; અને જલદી ઉત્તેજિત થવું, સહેજ પણ ભયભીત થવું, હાથનું ધ્રૂજવું વગેરે દર્દો થાય છે. તંબાકુના ઉપયોગ પછી થોડી વાર એમ લાગે છે કે, નાડીઓમાં શક્તિ આવી છે, પરંતુ સાચી વાત તો ઉલટીજ હોય છે. તંબાકુનો ઉપયોગ અકુદરતી છે અને મનુષ્યના શરીરની રચનાને બિલકુલ અનુકૂળ નથી.

તંબાકુની અસર સંતાનો ઉપર પણ પડે છે—ડૉ. પિડક્ષા કહે છે કે "જે માણસ તંબાકુના વ્યસનમાં રચ્યોપચ્યો રહીને પોતાના સ્વાસ્થ્ય અને શારીરિક તેમજ માનસિક શક્તિઓનો નાશ કરવાને કમ્મર કસે છે તેના દુર્ગુણની અસરનો અંત તેના શરીરની સાથેજ આવતો હોય તો તો કંઇ હરકત નહિ; પરંતુ તેમ થતું નથી. તંબાકુના ઉપયોગનો પ્રભાવ સંતાનો ઉપર પણ પડે છે. તંબાકુના બંધાણીઓના સંતાનો રોગી પ્રકૃતિના, નાની ઉંમરે મરનારા,

ઠીંગણાં અને ઉન્માદરોગવાળાં હોય છે. એજ તેમની (માતાપિતા-ની) તંબાકુથી મેળવેલી નિર્બળતા અને અસ્વસ્થતાનાં પૂરતાં પ્રમાણ છે."

આ લેખમાં વર્ણવેલા રોગો સિવાય બીજા પણ અનેક રોગ માનવશરીરને તંબાકુને કારણે જર્જરિત કરે છે; તોપણ અમને આશા છે કે, આ નાનકડો લેખ તંબાકુનું સેવન કોઇ પણ સ્થિતિ-માં ફાયદો કરનારૂં નથી એ વાતની સાબીતી આપવા સમર્થ નીવ-ડશે. જે યુવક તંબાકુ ખાવાપીવાની ટેવ પાડતો હોય તેણે તેના દોષ જાણી લઇને સાવધાન થવું જોઇએ.

તંબાકુના દુર્વ્યસનથી છૂટકારો મેળવવાનો ઉપાય એજ છે કે, તેને એકી વખતે છોડી દો. ધીમે ધીમે છોડવી એ તો માત્ર મનની છેતરપિંડી છે અને એમ ધીમે ધીમે છૂટાવુંજ મુસ્કેલ છે. એકેસપાટે તંબાકુ છોડી દેવાથી શરીર સૂકાઇ જશે એવો ખ્યાલજ ખોટો છે. ભલે શરૂઆતમાં કદાચ થોડી તકલીફ અને અગવડ લાગે, પરંતુ તેથી શરીરને જરા પણ નુકસાન થવાનું નથી. જેલમાં જતાંજ કેદીઓની તંબાકુ છોડાવી દેવામાં આવે છે. તેમને કંઈ પણ શારી-રિક નુકસાન થતું નથી, પરંતુ વખત જતાં ઉલટો લાભજ થાય છે.

મહાત્મા ગાંધીજી આ બાબતમાં કહે છે કેઃ–"બીડીનો ખર્ચ પણ કંઇ સાધારણ નથી. કેટલાય માણસોનું ખર્ચ માસિક રૂ. ૭૫) થી પણ વધારે હોય છે. આવાં ઉદાહરણ મેં જાતે જોયેલાં છે. ભારતવર્ષના ૩૨ કરોડ મનુષ્યોમાંથી જો ઓછામાં ઓછા સાતકરોડ માણસો પણ તેના ઉપયોગ કરનારા ગણીએ અને તે દરેકનું માસિક બીડી-ખર્ચ આઠ આના ગણીએ તો દર વર્ષે ઓછામાં ઓછા બેતાલીસ કરોડ રૂપિયાનો ધૂમાડો કરવામાં આવે છે અને દિવાસળી-નું ખર્ચ તો જુદું. જો આટલું દ્રવ્ય આપણા ભાઇઓને, જેમને પૂરતો ખોરાક પણ મળતો નથી તેમને આપવામાં આવે તો કેવું?"

તંબાકુના બંધાણી વાચક! તમે તંબાકુના દુર્ગુણોના વિચાર કરી તેના સકંજામાંથી છૂટવાનો દૃઢ નિશ્ચય અને ખાસ પ્રયત્ન કરશો કે?

("ત્યાગભૂમિ"ના અંકોમાંથી)

६२–साप उतारवानो घरगथ्थु उपाय*

("મૉડર્ન રિવ્યુ"માંથી અનુવાદકઃ–શ્રી. સુ. ધ. પટેલ)

સ્વામી વિવેકાનંદના શિષ્યોદ્વારા ચાલતા 'પ્રબુદ્ધ ભારત' નામના માસિકમાં સાપ ઉતારવાનો સાદો ઉપાય નીચે પ્રમાણે આપવામાં આવ્યો છે. આશા છે કે, સુજ્ઞ માણસો તેનો ઉપયોગ કરી જન-સમાજને આવા ઘરગથ્થુ ઉપાયોથી પરિચિત કરશે.

"હિંદુસ્તાનમાં સાપ કરડવાથી જેટલાં મરણ થતાં હશે તેટલાં મરણ બીજે ભાગ્યેજ થતાં હશે. આજકાલ સાપ, વિંછી ઇ૦ ઉતારવાની રામબાણ દવાઓ જાહેરખબરો દ્વારા પ્રસિદ્ધ કરવામાં આવે છે; પણ આમાંની ઘણી દવાઓ નિરર્થક હોઇ ફક્ત પૈસા કમાવા માટે પ્રસિદ્ધ કરવામાં આવે છે. બીજી મુશ્કેલી એ પણ છે કે, સારી દવાઓની જાહેર ખબર નિરક્ષર ગરીબ ગામડાની પ્રજાને પહોંચતી નથી; જ્યારે સાપ, વિંછી ઇ૦નો ઉપદ્રવ ગામડાંઓમાં વધુ પ્રમાણમાં હોય છે. અમો પણ જે અહીંઆં લખીએ છીએ તે ગામડાંઓમાં નહિ પહોંચે, તોપણ અમારા ઉપાયો એટલા બધા સાદા અને ઘરગથ્થુ છે કે, સુજ્ઞ માણસો જીવદયાની ખાતર પણ આ ઉપાયોની અજમાયશ કરશે; અને જો આ ઉપાયો ફળીભૂત થાય તો તેનાથી જનસમાજને બને તેટલો પરિચિત કરશે."

"થોડા વખત પહેલાં અમારા આશ્રમમાં ખબર આવી કે, પાસેના એક ગામમાં કોઇને સાપ કરડયો છે. તુરતજ બે સ્વામીઓ તે ગામમાં ગયા અને નીચે પ્રમાણેનો ઉપાય અજમાવ્યો. સારા ભાગ્યે ત્યાંના માણસો જાણતા હતા કે, ડંખ ઉપરના ભાગને મજ-બૂત બાંધી લેવામાં આવે તો લોહીદ્વારા સાપનું ઝેર શરીરમાં પ્રસરી જશે નહિ; તેથી તેઓએ દરદીને જ્યાં સાપ કરડયો હતો, ત્યાંથી થોડે ઉંચે ઉપરના ભાગને મજબૂત બાંધી લીધો હતો, પણ આ ઉપાય લેવામાં જરા ઢીલ થયેલી હોવાથી ઝેર આખા શરીરમાં વ્યાપી ગયેલું હતું અને સ્વામીઓ જ્યારે ત્યાં પહોંચ્યા ત્યારે દરદી પૂરેપૂરી બે-ભાન સ્થિતિમાં હતો. તેઓએ તુરતજ તુલસીનાં પાંદડાંનો અને કેળ-નો રસ કાઢયો. તુલસીનો રસ માથે, કપાળે, આંખે, છાતીએ, નાભિ-

* નીચે લખેલા સરનામેથી જાહેર થયું છે કે સર્પ વિષ-નો અક્સીર ઉપાય બતાવી અનુભવ સિદ્ધ ખાત્રી કરી આપે તેને બે હજારનું ઇનામ આપીશ. આ વિષે વધુ માહિતી મેળવવાનું ઠેકાણું–મેસર્સ, ચંદ્ર ચિકિત્સા મંડળ.

બંગલા નં. ૧૩, ડેક્કન કેંપ્સ ... પૂના-૪

એ વગેરે જગ્યાએ ઘસવા માંડયો અને કેળનો રસ પાંચ દશ મિનિટે ચમચો, અડધો ચમચો પાવા માંડયો. છ–સાત કલાકના આ પ્રમાણેના સતત પ્રયાસ પછી દરદીને કંઈક ભાન આવવા માંડયું. આટલી બધી મોડી અસર થવાનું ખરૂં કારણ તો એક છે કે, આ ઉપાયની અજમાયશ સાપ કરડ્યા પછી લગભગ આઠ કલાક પછી લેવામાં આવી હતી. લગભગ સવારમાં ૯ વાગે આ ઉપાયની શરૂઆત થઇ હતી. જ્યારે ધીમે ધીમે ભાન આવતું ગયું, ત્યારે વળી એક બીજા ઉપાયની અજમાયશ કરવામાં આવી. ડંખ ઉપર એક ચીરો કરવામાં આવ્યો અને પછી એક નાના મરઘાના બચ્ચાની ગુદા ઉપર પણ એના જેવો બીજો ચીરો કરવામાં આવ્યો. પછી મરઘાની ગુદાવાળો ચીરો પેલા ડંખના ચીરા સાથે જોડવામાં આવ્યો. આવી રીતે પાંચ મરઘાં સાપના ઝેરથી મરી ગયાં. છઠ્ઠું મરઘું જીવ્યું અને દરદીને પણ ભાન આવી ગયું. પછી ગુદાવાટે જળપ્રયોગથી (એનિમાથી) ઝાડો કરાવવામાં આવ્યો. દરદીને ધીમે ધીમે સારૂં થયું ગયું અને ૨૪ કલાકમાં તે પહેલાંના જેવો સાજો થઇ ગયો."

"ઉપર પ્રમાણેનો ઉપાય કેટલાકને ગુંચવણભરેલો લાગે અને વળી મરઘાનાં બચ્ચાંના ઉપયોગથી કેટલાક ડરી જઇ આ સાદા અને ઘરગથ્થુ ઉપાયનો ઉપયોગ ન કરે; પણ તેમને માટે અમો ભાર દઇને કહીએ છીએ કે, એકલા તુલસી અને કેળના રસના પ્રયોગથી સાપનું ઝેર પૂરેપુરૂં નાબુદ થતું જોવામાં આવ્યું છે. મરઘાના પ્રયોગથી તો કદાચ જલદી ઝેર ઉતરી જાય એટલુંજ. સાથે સાથે બીજા સ્વામીઓએ સાપ ઉતરવાના બીજા ઘરગથ્થુ ઉપાયોની અજમાયશ કરી છે, તેની નોંધ લેવી ઠીક થઇ પડશે."

"તુલસીને બદલે કમળના મૂળનો (પદ્મ ગ્રીનલ) અથવા રાજમાનો અથવા કુંવારના પાઠાનો રસ અને કેળના રસને બદલે કપાસનાં પાંદડાંનો રસ હોય તોપણ ચાલશે; પણ એક વસ્તુ ખાસ યાદ રાખવાની છે કે, કમળના મૂળનો રસ ફક્ત માથા ઉપરજ લગાડવો. જો આમાંની કોઇ પણ વસ્તુ ન મળી આવે તો પછી ફક્ત તુલસીનો રસ ચોપડવો અને પાવો. આથી આરામ થશે; જ્યારે દરદીની સ્થિતિ હાથથી ગઇ હોય તે વખતે પણ દરદીના શરીરે તુલસીનો રસ ચોપડવાથી કંઇક ભાન થયેલું જણાશે."

"જોકે કમળ અને કુંવારનું પાઠું ઝેરનો નાશ કરે છે, તો પણ અમે આ. આના ઉપયોગ માટે અભિપ્રાય આપી શકતા નથી. અલબત્ત, તુલસીથી ઝેર નાબુદ થાય છે અને જૂના વૈદક ગ્રંથોમાં પણ ઝેર નાબુદ કરનાર તરીકે તેનો ઉપયોગ બતાવવામાં આવ્યો છે. [illegible] તુલસીના [illegible] રીતે હિંદુઓનો તુલસી

એ પવિત્ર છોડ છે અને તે મેળવવો સહેલો થઇ પડે છે."

"જે વાચકો આ ઉપાયની અજમાયશ કરી સફળતા-નિષ્ફળતાની ખબર અમારા આશ્રમમાં પહોંચાડશે, તેમનો ઉપકાર માનવામાં આવશે."

પત્ર લખવાનું ઠેકાણું:-તંત્રી 'પ્રબુદ્ધ ભારત' અલમોડા-માયાવતી. (હિમાલય)

૬૨–साप करडे त्यारे शुं करवुं?

(૧)

(લેખકઃ-સ્વામી શિવાનંદ તથા પરમાનંદજી સરસ્વતી)

સર્પદંશ તે જીવનમરણનો પ્રશ્ન હોય છે. તેમાં આળસ કરવી તે પ્રાણથી હાથ ધોવા જેવું છે.

સર્પદંશનાં દરદીઓ ઉપર અજ્ઞાનતાને લીધે લોકો મંત્રજંત્રથી વધારે કામ લેવા જતાં જોખમમાં ઉતરી પડે છે. મંત્રજંત્રથી લાભ છે કે હાનિ તે તકરારમાં ન ઉતરતાં તાત્કાલિક જો નીચે પ્રમાણે ઇલાજ કરવામાં આવે તો લાભની વિશેષ આશા રાખી શકાય.

સર્પદંશની જગા ઉપરથી આશરે એક વેંત જગા મૂકી એક મજબૂત પાટો બાંધવો. સાવચેતીની ખાતર ૭ આંગળ ઉપર બીજો પાટો પણ બાંધવો.

- તુરત પીવાના અરીઠા તોલા પાંચ ખારી પાણી તોલા ચાળીસમાં ખૂબ ચોળી જ્યારે ફીણ આવી જાય ત્યારે તે પાણી દરદીને પાવું. થોડી વારમાં બે ત્રણ ઉલટીઓ થશે.

અરીઠા આપ્યા પછી અરધા કલાકે એક કળીનું લસણ તોલો એક, અને ગાયનું દૂધ તોલા દશ, દરદીને પાવું, જો કાળો નાગ હોય તો લસણ તોલા બે લઇ, ઝીણું વાટી ગાળ્યા વિનાજ દરદીને પાવું.

સર્પ કરડ્યો હોય ત્યાં અઘાડીનાં મૂળ ખૂબ વાટી આશરે બે તોલાની એક ઘેંસ કરીને તે ઘેંસ દંશ ઉપર મૂકી દેવી. અઘાડીનો બીજો રસ દંશની જગ્યાની આજુબાજુ ચોપડી દેવો.

મંત્ર જંત્રમાં શ્રદ્ધાવાળાઓએ આટલું કર્યા પછી ભલે સંતોષની ખાતર મંત્રજંત્રનો પ્રયોગ કરવો.

("બાલજીવન"માંથી)

(૨)

(લેખકઃ-શ્રી. મનુભાઇ પ્રી. આચાર્ય)

× × × × ×

× × × × ×

(૧) બૈરાંઓ માથે નાહવાને માટે અરીઠા વાપરે છે તે અરીઠા

પીવાથી ત્રણ દિવસમાં ફાટ મટી જશે. વળી જ્યારે બે-ચાર મહિને ફાટ ઉભળી આવે ત્યારે એ પ્રમાણેનું હીમ બનાવી દિવસમાં એક વાર સવારે ત્રણ દિવસસુધી પીવું. જો મસામાંથી લોહી પડતું હોય અને મસા બહાર દેખાતા ન હોય તો ઇંદ્રજવ, વાવડીંગ, ત્રિફળી, કાચકાંની મીંજ અને દીકામાળી, સરખે ભાગે લઈ, તેની ફાકી રૂપિયા અર્ધોભારની ઠંડા પાણી સાથે દિવસમાં બે વાર લેવાથી, લોહી પડતું અટકી જાય છે. જો ઝાડે જતા મસા બહાર નીકળતા હોય અને હાથ પાણી લીધા પછી ઉપર ચઢી જતા હોય, અગર મસા બહારજ રહેતા હોય અને તે ખૂની કે બાદી ગમે તે જાતના હોય તો વરખી હરતાલ તોલા બેને પ્રથમ ખૂબ બારીક વાટી તેમાં ચોખ્ખો કાથો તોલા ચાર ઉમેરીને વાટવું. પછી છ તોલા ઘીને સો વાર પાણીથી ધોઇ તેમાં તેને ખલમાં ઘુંટવો, એટલે વધારાનું પાણી નીકળી જશે અને મલમ તૈયાર થશે. એ મલમ ડબ્બીમાં રાખી મૂકવો. જ્યારે જરૂર જણાય ત્યારે બહારના મસા ઉપર તે મલમ ચોપડવો અને અંદરના મસા હોય તો મસા બહાર આવે ત્યારે એ મલમ ગોપડી મસા ઉપર ચઢાવી દેવા. એ મલમથી મસા કરમાઇ જાય છે અને પાછા ભરાતા નથી. (હડતાલ અશુદ્ધ પણ ઉપયોગમાં લેવાય છે. આમાં કોઇ પણ જાતનો ભય નથી હોતો.) જો ખુની કે બાદી મસા થયા હોય, લોહી પડતું હોય અથવા ન પડતું હોય તો વવળાનુ સુરણ લાવી તેને છોલીને છીણી તડકે સુકવવું. પછી તેનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરી મૂકવું. એટલું યાદ રાખવું કે, આ ચૂર્ણ જીભને કે ગળાને લાગે તો જીભ અને ગળામાં અસહ્ય વેદના થાય છે. તે જ્યાંસુધી લિંબુની, દહીંની કે કીમજી હરડેની ખટાશ જીભને ન લગાડીએ ત્યાંસુધી મટતી નથી. એવું જોખમ ભરેલું આ ચૂર્ણ છે, એટલા માટે અંગ્રેજી દવા વેચનારાઓને ત્યાં "એસ. ડી. કેપ્સુલ" નામની જીલેટાઇનની બનેલી ખાલી લંબગોળ ગોળીઓ મળે છે. તેનાં આ સુરણના ભૂકો ભરીને તેનું ઢાંકણું બંધ કરી પાણી સાથે ગળવાથી ગળામાં કે જીભમાં ચૂર્ણ લાગતું નથી, પણ પેટમાં જઇને તે ગોળી ફાટી જાય છે અને હરસ ઉપર ચમત્કારિક અસર કરે છે. એ કેપ્સુલ નંબર એક, નંબર એક ઝીરો, બે ઝીરો અને ત્રણ ઝીરો સુધી આવે છે; તેમાં નંબર બે ઝીરોની કેપ્સુલ-નળી [illegible] છે. તેમાંના બબ્બે ગોળી દિવસમાં ત્રણ વાર [illegible] ફાયદો થાય છે. બાકીનું હરસના રોગો માટે [illegible] [illegible] કરવો અને ખાસ [illegible] [illegible] માટે નહિ, પરંતુ [illegible] [illegible] [illegible] દિવસ [illegible] [illegible] કરીને, [illegible] દિવસ [illegible]

સુરણ બાફી અથવા મીઠા સુરણના કકડા કરીને પાણી નાખ્યા વગર મીઠું, હળદર, મરચું-જીરૂં નાખી તેલમાં પકાવી શાક કાચું ન થઈ જાય અથવા કાચું ન રહી જાય એવું બનાવીને પેટ ભરીને ખાવું. એ સિવાય નવ દિવસમાં પાણી સિવાય બીજા કોઇ પણ જાતનું ખાનપાન લેવું નહિ. આ પ્રયોગથી હરસ નાબુદ થાય છે.

આ હરસનો રોગ ઉત્પન્ન થાય છે, ત્યારથી જ તે કષ્ટસાધ્ય થાય છે અને જ્યારે હરસના રોગીનો અગ્નિ મંદ પડી જાય છે અને શરીર ઉપર સોજા આવે છે; આંખ, નખ, જીભ પીળાં, ધોળાં, કાળાં પડી જાય છે, ત્યારે એ રોગીની આશા છોડી દેવી પડે છે; પરંતુ આ લખેલા ઉપાય સચોટ છે, છતાં મારી પાસે ખાસ સંગ્રહ કરેલા ઉપાયો દુઃખીજનોને માટે જાહેર જીવનમાં મૂકું છું, જેથી તેનો ઉપયોગ કરી પોતાના દરદમાંથી મુક્ત થવાને અનુભવશે.

ઉપાય ૧ લો—નાગલા દૂધેલી (વાડ દૂધેલી) અને ચમાર દૂધેલી એવા જેનાં નામ છે, તેના વેલા બારે માસ થાય છે. એનાં પાંદડાં ગોળાઇ લેતાં અને સામસામાં હોઇ તે બેથી પાંચ ઇંચ લાંબાં અને ચારેક ઇંચ પહોળાં હોય છે. એને લીલાશ લેતા પીળા રંગનાં ફૂલનાં ઝુમખાં આવે છે અને એની શિંગો ઉપર કાંટા હોય છે. એ વેલાનો કોઈ પણ ભાગ તોડતાં તેમાંથી દૂધ નીકળે છે. એ બધે ઠેકાણે થાય છે. આ વનસ્પતિમાં દિવ્ય ગુણ છે. એનાં પાંદડાં બે તોલાના આશરે લઇ ઝીણા ટુકડા કરી ઘી સાથે તળીને ખાવાથી અરસામાં પડતું લોહી એકદમ બંધ થઇ જાય છે. ઘણાએક અરશના દરદીઓ કે જેમનું લોહી બીજા કોઇ પણ ઉપાયથી અટકતું નહોતું, તેમને આ પાંદડાં પાંચ-સાત દિવસ ચવરાવવાથી હમેશના માટે લોહી પડતું બંધ થયું છે; માટે રક્તાર્શના દર્દીઓને બીજા કોઇ પણ ઔષધનો ઉપયોગ કરતાં પહેલાં આનો અનુભવ લેવા સલાહ આપવામાં આવે છે.

ઉપાય ૨ જો—ઢોરનાં શિંગડાંના પોલાણમાં ઉધાઈ લાગવાથી તેનાં ચીંથરા જેવાં પડ બાઝે છે, કે જે શિંગડાં મૂળીઆંતરીકે ઓળખાય છે. તે મૂળીઆં પાંચ તોલા લાવીને તેમાં મરી ને સૂકાઇ ગયેલા વગડાઉ ઉંદરનું માંસ પાંચ તોલા ઉમેરીને ખાંડી ચૂર્ણ કરવું. એ ચૂર્ણમાં બે તોલા હીંગ ઉમેરીને પછી એક નાના ખાડામાં કોલસાના અંગારા બાળી તેના ઉપર આ ભૂકામાંથી થોડોક ભૂકો નાખીને ગુદાને ધુમાડી આપવી, જેથી બહારના હરસ નિર્બળ થઇ જશે; એટલું જ નહિ પરંતુ અંદરના અરશ પણ બહાર નીકળી આવશે. આ પ્રમાણે તમામ અરશ ચીમળાઇ ગયા પછી ખેરવી નાખવાનો ઉપાય કરવો. સાજીખાર અને કળીચૂનો સરખાભાગે લઇને તેને પાણીમાં કાલવીને લેપ કરવો, જેથી સઘળા અરશ ખરી પડશે. આ અરશ ખરી પડવાની જગ્યાએ ચાંદું પડે તો ત્રિફળાં એટલે હરડા-બહેડાં અને

આમળાં તથા ગુગળ એ ચીજો સરખા ભાગે લઈ તેઓને બાળીને રાખ કરી પીગળેલા ઘી સાથે મેળવીને તે જગ્યાએ ચોપડવી, જેથી થોડા દિવસમાં ચાંદું રૂઝાઈ જશે. આ ઉપાય નિર્દોષ છે અને અનુભવસિદ્ધ છે. કેટલાક વૈદ્યો અને હકીમો આ ઉપચારથી મટાડી સો-બસો રૂપિયા લે છે. ઇતિ શિવમ્.

("દૈનિક હિંદુસ્થાન"ના એક અંકમાંથી)

(૨)

(લેખકઃ-શ્રી. વૈદ્યરાજ બાલકૃષ્ણ શર્મા. ભોપાલ)

મારા ત્રીસ વર્ષના અનુભવ પછી મને જણાયું છે કે, લોહીવાળા હરસના દરદીને એક વર્ષમાં બાર શેર લોહી વહી જાય છે! અનેક પ્રયોગો વાપરી જોયા બાદ મને નીચેના પ્રયોગો સફળ થએલા માલૂમ પડયા છે તે સર્વ જનસમાજના લાભાર્થે અહીં 'આરોગ્યસિંધુ'ના વાચકોની સેવામાં રજુ કરૂં છું. આ પ્રયોગ દરેક વૈદ્ય બનાવી જનતાના કલ્યાણાર્થે તેનો ઉપયોગ કરે એવી મારી તેઓને વિનંતિ છે. આ પ્રયોગો કદી પણ નિષ્ફળ જતા નથી એટલુંજ નહિ પણ પહેલેજ દિવસે ગમે તેટલું લોહી પડતું હશે, શરીર પીળું થઈ ગયું હશે, મસામાં દરદ હશે, આમળનો ભાગ બહાર નીકળતો હશે, કબજીઆત હશે, પાક જેવું થઇ ગયું હશે, મસા બહુજ પીડા સાથે બહાર નીકળી આવતા હશે; અજીર્ણ, મંદાગ્નિ કે નબળાઇ, જે કાંઇ પીડા હશે તે સાત દિવસના સેવનથી ઠીક થઈ આવશે. હરસના જૂના રોગીઓએ આ દવા ૨૧ દહાડા કરવાથી પૂર્ણ આરામ થઇ જશે. વખાણવાલાયક તત્ત્વ તો એ છે કે, કંઇ પણ તકલીફ સિવાય રોગીઓને પૂર્ણ ફાયદો આ ઉપાયથી થાય છે. ખાસ કરી આ પ્રયોગ અમીરો માટેનો છે.

પ્રયોગ નં. ૧—હરડે, ઝીણીપીપર, સરગવાની છાલ, એ ત્રણે ચીજો બબ્બે તોલા તથા સાકર ૭ તોલા લઇ બારીક ચૂર્ણ બનાવી રાખવું.

પ્રયોગ નં. ૨—સાલીગાડા§ની ઉપરની છાલ જે બળેલી ન હોય તે, અર્ધ બાળેલ ઝેરકુચલા, વાવડીંગની મીંજ તથા ઘોડાની ખુરી, આ સર્વ સમભાગે લઇ જાડું ચૂર્ણ કરી રાખી લેવું.

પ્રયોગ નં. ૩—નાની હરડે, વરીઆળી, સુંઠ, સુવા એ દરેક અકેક તોલો, મીંઢીઆવળ (સોનામુખી) ૩ તોલા, ત્રિફલાચૂર્ણ તો. ૩, રસવંતી તો. ૨, સંચરલવણ તો. ૨, સિંધાલૂણ તો. ૨, એ સર્વનું બારિક ચૂર્ણ બનાવી છાણી બાટલી ભરી લેવી.

§ સાલીગાડા નામ હિંદી છે. એનો અર્થ ચોખાની ઉપરની ફોતરી કદાચ થતો હશે. તંત્રી "આરોગ્યસિંધુ"

ઉપયોગ કરવાની રીત

દવા નં. ૧ ની તો. ાા લઇ માખણ તો. ૨માં મેળવી ચાટી જવી. જમવા પહેલાં એ દવા સવારના લેવી તથા નં. ૨ની દવા તો. ૦ા ની રાત્રે ધૂણી લેવી. ધૂણી લેવાની રીતઃ-એક માટીની કુલડી અથવા તાવડીમાં થોડા અંગારા લાકડાના નિર્ધૂમ થયા હોય તેવા લઇ તે ઉપર દવાનું ચૂર્ણ નાખી ઉપર કોડિયું અથવા તાવડી જેમાં વચ્ચે છેદ હોય તે મૂકી દેવું. ધૂમાડો બરાબર એ છેદમાંથી નીકળવા લાગે કે તે ધૂમાડો ગુદામાં હરસની જગ્યાએ બરાબર લાગે તેવી સંભાળથી ધૂણી આપવી. ધૂણી લેતી વેળાએ ગુદામાં ધૂમાડો જાય તે માટે ગુદાને ઢીલી કરી દેવી. ધૂમાડો બંધ થાય કે પ્રયોગ પૂર્ણ થયો સમજી વાસણ દૂર મૂકી દેવું. ૫ થી ૧૦ મિનિટ લાગશે.

દવા નં. ૩ ની રાત્રે જમવા પછી સૂવા વખતે તો. ાા લઇ જરા નવશેકા પાણી તો. ૫ સાથે ઉતારી જવી.

પથ્યાપથ્ય

જૂના ચોખા, મગ, ચણા, કુલથીની દાળ, પરવડ, ગુલર, સૂરણ, મૂળા, સરગવાની ફળી (શિંગ) કે ફૂલની સાકભાજી તથા દૂધ, ઘી, માખણ, ઘીમાં પકાવેલા પદાર્થો, સાકર, છાશ (તક્ર), કાસમીસ (દ્રાક્ષ) ખાવાની છૂટ છે તથા આહારવિહાર એવો રાખવો કે જે વાયુને નીચે ગતિ આપનાર હોય. ભારે, શેકેલો ખોરાક, રૂક્ષ તથા દહીં, અડદ, સેવ, દૂધી વગેરે પદાર્થો ન વાપરવા; તડકામાં કે અગ્નિ પાસે ન બેસવું. મળ-મૂત્રના વેગને ન રોકવો, બ્રહ્મચર્ય પાળવું, વિરાસન ન બેસવું. આમાંથી કોઇ વાત ન સમજાય તો લેખકને પુછાવવું. આ દવા ગરીબોને સાધારણ ખર્ચ અને પોસ્ટ ખર્ચ મારેનો રૂા. ૧) મોકલવાથી સાત દહાડાની આપવામાં આવશે.

("આરોગ્યસિંધુ"ના એપ્રિલ-૧૯૩૨ના અંકમાંથી)

૬૫–दीर्घजीवी होने के उपाय

(લેખકઃ–શ્રી. આયુર્વેદાચાર્ય સત્યનારાયણ શાસ્ત્રી)

૧–ઉષઃપાન–શુદ્ધ તામ્રપાત્ર મેં રક્ખે હુએ કૂપોદક, ગંગોદક યા હંસોદક કો શુદ્ધ તામ્રપાત્ર સે રાતભર બંદ રખ કર સુબહ ઉઠ કર પીના ઉષઃપાન કહલાતા હૈ. મુખ મેં રાતભર કે એકત્રિત વિષ કો કુલ્લે કર કે સાફ કર દેને કે બાદ ઉષઃપાન કરના ચાહિયે. લેકિન ઇચ્છાનુસાર પાવભર સે તીન પાવ (૨૦ તોલા યા ૬૦ તોલા) તક કી માત્રા મેં હી પીના ચાહિયે. સર્વત્ર પ્રાપ્ય કૂપોદક કો તામ્રપાત્ર મેં ભર કર રખના ચાહિયે. કૂપોદક પાચક તથા ઇસમેં લોહ કા અંશ એવં ગંધક કા અંશ સાધારણ જલોં કી અપેક્ષા અધિક હોને કે કારણ અધિક ઉપયોગી હૈ.

कौप स्वादु त्रिदोषघ्नं लघु पथ्यं च सर्वदा। (अष्टांग हृदय)

કુએં કા જલ સ્વાદિષ્ટ, વાતપિત્ત-કફ કો નાશ કરનેવાલા, હલકા તથા હમેશા પથ્ય કહા ગયા હૈ. સાથ હી–સાથ ઉસી કુએં કા જલ ગ્રાહ્ય હૈ, જિસમેં ચંદ્ર ઔર સૂર્ય કી કિરણેં જાતી હોં ઔર જો કિસી વૃક્ષ કે નીચે ન હો. ગંગોદક ઔર હંસોદક તો સર્વથા ઉપાદેય હૈં.

આયુર્વેદ–શાસ્ત્ર યહ આજ્ઞા દેતા હૈ કિ—

सवितुः समुदयकाले प्रसृतीः सलिलस्य पिवेदष्टौ।
रोगराजपरिमुक्तो जीवेद्वत्सरशतं साग्रम्॥

જો મનુષ્ય સૂર્યોદય કે સમય આઠ અંજુલી અર્થાત્ ૬૪ તોલે પાની પીતા હૈ, વહ રોગ તથા બુઢાપે સે બચતા હુઆ સૌ વર્ષ તક જીતા હૈ. ઇસ પ્રકાર ઉષઃપાન કરને સે જો લાભ હોતા હૈ, ઉસકા હમારે શાસ્ત્રકાર યોં વર્ણન કરતે હૈંઃ–

विगतघननिशीथे प्रातरुत्थाय नित्यं
पिबति खलु नरो यो घ्राणरन्ध्रेण वारि।
स भवति मतिपूर्णश्चक्षुषा तार्क्ष्यतुल्यो
वलिपलितविहीनः सर्वरोगैर्विमुक्तः॥

અર્થાત્ બ્રાહ્મમુહૂર્ત મેં જો મનુષ્ય ઉઠ કર નાક સે નિત્ય પાની પીતા હૈ, ઉસકી બુદ્ધિ પૂર્ણ હો જાતી હૈ, નેત્રોં કી દૃષ્ટિ ગરુડ કે સદૃશ હો જાતી હૈ, બાલોં કા ગિરના તથા સફેદ હોના બંદ હો જાતા હૈ ઔર સંપૂર્ણ રોગ નષ્ટ હો જાતે હૈં.

વિજ્ઞાન એવં અનુભવ સે જ્ઞાત હુઆ હૈ કિ નાસિકા દ્વારા પાની પીના ઇસ લિયે લાભદાયક હૈ કિ પંચજ્ઞાનેન્દ્રિયોં કી નાડિયાં મસ્તક સે હી સંબંધ રખતી હૈં. યહ પાની જિન-જિન તન્તુઓં

સે સંપર્ક કરતે હુએ જાતા હૈ, ઉન્હીં ત્વચાઓં સે સંબંધ રખનેવાલી નાડિયાં શીતલ જલ કે સંપર્ક સે ઠંડક પા કર મસ્તક ઔર આંખોં મેં ઠંડક લાતી હૈં. નેત્ર કી જ્યોતિ તીવ્ર હોતી હૈ. સિર કે રોમ-કૂપ ઠંડે રહને સે બાલોં કા ગિરના તથા સફેદ હોના બંદ હો જાતા હૈ.

બવાસીર, સૂજન, સંગ્રહણી, જ્વર, પેટ કે રોગ, બુઢાપા, કુષ્ઠ, મેદ કે વિકાર, મૂત્રાઘાત, રક્તપિત્ત, કર્ણરોગ, ગલરોગ, શિરોરોગ, કટિશૂલ, નેત્રરોગ, વાતપિત્તજન્ય ક્ષત, કબ્જ રોગ-ઇસ પાની કે પીને સે નષ્ટ હોતે હૈં.

વમની, ઘી-તેલ પાન કિયે હો, વિરેચન લિયે હો, પેટ અફરા હો, મંદાગ્નિ હો, હિચકી આતી હો, વાતવ્યાધિ-રોગોં સે પીડિત હો-ઐસે મનુષ્ય કો ઉષઃપાન નહીં કરના ચાહિયે. પુરાને સે પુરાને કબ્જ ઇસ ઉષઃપાન સે દૂર હોતે હુએ દેખે ગયે હૈં. વિના પૈસે-કૌડી ખર્ચ કી અસંખ્ય ગુણવાલી વસ્તુ ઉષઃપાન કા પ્રયોગ પ્રત્યેક બુદ્ધિમાન મનુષ્ય કો કરના ચાહિયે. ઉષઃપાન કરને કે બાદ મલ-મૂત્રોત્સર્ગ કરને કે લિયે તૈયાર રહના ચાહિયે.

૨-મલમૂત્રોત્સર્ગ—મલમૂત્રોત્સર્ગ કે સમય કા અતિક્રમણ કભી નહીં કરના ચાહિયે. ઇનકે રોકને સે નાના પ્રકાર કી બિમારિયાં પૈદા હો જાતી હૈં. મલ કે રોકને સે પેટ કા ફૂલના, શૂલ તથા ગુદા મેં કતરને કે સદૃશ પીડા હોતી હૈ. ડકારેં આને લગતી હૈં. કભી કભી મુંહ સે ભી મલ નિકલને લગતા હૈ. ઇસી પ્રકાર વાત, મૂત્ર ઔર મલ કે રોકને સે ગ્લાનિ હોતી હૈ. પેટ ફૂલ જાતા હૈ, વાતસંબંધી પીડા ઉત્પન્ન હો જાતી હૈ, મૂત્રાશય તથા મૂત્રેંદ્રિય મેં દર્દ હોતા હૈ. મૂત્રકૃચ્છ્ર, સિર મેં દર્દ તથા વંક્ષણ મેં દર્દ પૈદા હો જાતા હૈ. મલોત્સર્ગ કી પ્રવૃત્તિ હોતે હી શીઘ્ર હી જાના ચાહિયે. બહુત જોર (બલપૂર્વક) મલમૂત્ર કા ત્યાગ નહીં કરના ચાહિયે. મલમૂત્ર કે માર્ગ બહુત સ્વચ્છ જલ સે સાફ રખને ચાહિયે. સાફ ન રખને સે ગુદાભ્રંશ, અર્શક્ષત, પૂયમેહ (સુજાક), દાદ, ખુજલી, ફોડા-ફુન્સી વગૈરહ પૈદા હો જાતે હૈં. મલોત્સર્ગ કરને કે બાદ શૌચ કે લિયે લે ગયે જલપાત્ર કો અપને હાથ સે ધોના ચાહિયે અપને હાથ સે સાફ કરને સે સફાઇ ઔર પવિત્રતા અધિક આતી હૈ. હાથોં ઔર પૈરોં કા ધોના ભી બહુત આવશ્યક હૈ. કમ સે કમ તીન બાર સાફ ચિકની મિટ્ટી સે હાથ-પૈર ધોને ચાહિયે. મિટ્ટી સે હાથ ઔર પૈર ધોને સે દૂષિત કીટાણુ નષ્ટ હોતે હૈં ઔર હાથ-પૈરોં કી દુર્ગંધ ચલી જાતી હૈ. આજકલ સફાઇ જિતની મિટ્ટી મેં હૈ, ઉતની સાબુન મેં નહીં હૈ. મિટ્ટી સે ધોને સે ચર્મરોગ, કુષ્ઠ, દાદ, ખાજ આદિ નષ્ટ હોતે હૈં. મિટ્ટી મેં અનેક ક્ષાર, ગંધક, ચૂના ઔર લોહ આદિ અનેક પ્રધાન હોને કે કારણ યહ બહુત ઉપયોગી હૈ.

કેટલીક જ્ઞાતિઓમાં એકજ થાળમાં ચાર અથવા પાંચ જણ ભેગા જમવા બેસે છે, તથા એકજ પાત્ર એકજ લોટામાં બોળીને તેજ પાત્રે સઘળા પાણી પીએ છે. કેટલીક સ્ત્રીઓ પોતાના પતિની એંઠી થાળીમાં તથા કેટલાક શિષ્યો પોતાના ગુરુની એંઠી થાળીમાં જમવામાં લાભ સમજે છે. આ કરતાં પતિ અધિક શુદ્ધ હોય, અને ગુરુમાં સદ્ગુણો હોય તો આ પ્રકારના વર્તનથી લાભ થવો સંભવ છે; પરંતુ તેમ જો નથી હોતું તો તેવું વર્તન ભાગ્યેજ લાભપ્રદ થાય છે. પ્રસંગે આરોગ્યના નિયમનો ભંગ થવાથી હાનિ પણ થાય છે. પ્રસંગે જો શ્રદ્ધાનું પ્રમાણ અધિક હોય છે તો હાનિનું નિવારણ થઇને લાભ થવાનો સંભવ પણ આવે છે.

જે જ્ઞાતિઓમાં થાળીઓમાં જમવાનો રિવાજ છે, તે રિવાજ પણ ઉપરનાં કારણોથી પસંદ કરવા યોગ્ય નથી. જ્ઞાતિની થાળીઓની યથાર્થ શુદ્ધિ કદી પણ થતી નથી. તેને ગમે તેટલી ધોવા છતાં પણ તે ચીકણીજ રહે છે. આ થાળીઓની કોરો વગેરે ભાગોમાં સૂક્ષ્મદર્શક યંત્રથી જોનારને 'બેકટેરિયા'નાં લશ્કરનાં લશ્કર દૃષ્ટિએ પડયા વિના રહે તેમ નથી. થાળી કરતાં સ્વચ્છ પતરાળાં અથવા કેળના સ્વચ્છ પત્રમાં જમવું ઉત્કૃષ્ટ છે.

પ્રત્યેક મનુષ્યે ઘેર તથા બહાર પોતાનું જમવાનું તથા જળ પીવાનું પાત્ર જુદું રાખવું યોગ્ય છે.

(આશ્વિન-૧૯૬૫ના "મહાકાળ"માંથી)



૬૭–સ્વચ્છતાના વિધિનિષેધો

(લેખક:—શ્રી. કિશોરલાલ ઘનશ્યામલાલ મશરૂવાળા)

ઘણો મોટો સમૂહ એક પ્રકારનું જીવન ગાળી રહ્યો હોય, ત્યારે વિશિષ્ટ પ્રકારનું જીવન ગાળનાર નાનકડા ભાગને એમની સાથે સામુદાયિક જીવન ગાળવું કઠણ થઈ પડે છે.

આપણા દેશમાં હવે અનેક વાર સ્વયંસેવકોદ્વારા પ્રવૃત્તિઓ કરવાના પ્રસંગો આવે છે; અને તેમાં કેટલાક એક બાજુથી નજીવા અને બીજી બાજુથી મુશ્કેલ પ્રશ્નો ઊઠે છે. એમાંના કેટલાકનો અહીં વિચાર કરું છું. એમાંનો એક સ્વચ્છતાના ધોરણ વિષેનો છે.

મર્જાદી કુટુંબોમાં ઉછરેલા સ્વયંસેવકોને એવા સંસ્કારોવિનાના સ્વયંસેવકો સાથે એકત્ર રહેવાનો પ્રસંગ આવે છે, ત્યારે એ જીવનને અપનાવતાં કેટલી મુશ્કેલી લાગે છે, તેનો મને અનુભવ છે.

સ્વયંસેવકતરીકે દાખલ થયેલા પંક્તિભેદના નિયમોનો; ધાણીઓ, મર્જાદી કે દૂધની બનાવેલી રસોઈનો આગ્રહ રાખે તો તેને સ્વયંસેવકતરીકે કામ કરવું અશક્ય થાય, એટલું તો ઘણો સ્વયંસેવકો હવે સામાન્ય રીતે સમજતા થયા છે; અને જેઓ આવા આગ્રહો છોડી નથી શકતા, તેઓ ધીમે ધીમે સ્વયંસેવક થવા બહાર પડતાજ નથી.

પણ રહેણીના કેટલાક નિયમો રૂઢ પાપ–પુણ્યની બુદ્ધિથી નહિ, પરંતુ સ્વચ્છતાની, સુઘડતાની અને આરોગ્યની દૃષ્ટિએ તેમનાં જીવન સાથે દૃઢ થયેલા હોય છે અને એ દૃષ્ટિનો ત્યાગ કરવા સૂચવવું અયોગ્ય ગણાય; છતાં મોટો સમૂહ પોતાને ઘેર પણ એવું જીવન ગાળતો ન હોવાથી, અપવાદરૂપ સ્વયંસેવકો પોતાનું ધોરણ બીજા પાસે પળાવવા ઇચ્છે તો તે તેમનેએ નકામી કટકટ જેવું લાગે છે.

મર્જાદીઓનું સ્વચ્છતાનું ધોરણ બધું સયુક્તિક છે કે એમની સૂગને સ્વચ્છતા અને આરોગ્ય સાથે સંબંધજ છે, એમ નહિ કહી શકાય. ઘણી વાર એ આરોગ્ય વિઘાતક, કાલ્પનિક અને તારતમ્ય-હીન (આઉટ ઑફ પ્રોપોર્શન) પણ હોય છે; પણ તે સાથેજ આપણા પ્રજાસમૂહનું સ્વચ્છતાનું ધોરણ અતિશય ન્યૂન છે અને એ ઉંચું થવાની આવશ્યકતા છે, એ પણ યાદ રાખવાનું છે.

આ વિષયનો વિચાર કરતાં મને જણાયું છે કે, નીચેના નિયમો પાળવા શક્ય છે, આવશ્યક છે અને એ પાળવાની ટેવ પાડવામાં કટકટ માનવી એ પ્રમાદ છે.

૧–દિશાએ જઈ આવી હાથ–પગ સ્વચ્છ અને લોટાને ઘોઈ નાખવામાં અને લોટો અજવાળવામા કટકટ સમજવી અયોગ્ય છે.

૨–પીવાના પાણીના માટલામાં બોળવા માટે જુદું વાસણ

[illegible]

૮—કેમ કરી ખાતાંને હાથ ધોયા વિના ખાવાની આજ્ઞાને [illegible] હાથ ધોવાનો બંધાય છે. પાન, તંબાકુ [illegible] ખાસ [illegible] થઈ છે. કેટલાક માણસોને શરીરે ખંજવાળ આવ્યા કરતી હોય છે, કેટલાકને ગુહ્યાંગોને વારંવાર સ્પર્શ કરવાની ટેવ પડેલી હોય છે, કેટલાકને વારંવાર નાક સાફ કરવું પડે છે; તેવા માણસોએ તેમજ લઘુશંકા કરી આવીને હાથ ધોયા વિના ખાવા-પીવાની ચી[illegible] અડવું નજ જોઈએ.

૯—જે ડોલમાં કપડાં ધોયાં હોય તે ડોલને અજવાળીને સ[illegible] કાઢી નાખ્યા વિના કૂવામાં નાખવી અથવા એવી ડોલથી પી[illegible] કે રાંધવાનું પાણી ભરવું અયોગ્ય છે.×

× આપણી વાસણ અજવાળવાની રીત કંઈ બહુ સારી નથી એ એક જુદો વિષય છે. રસ્તામાંથી ગમે તેવી માટી કે ચકા લાવી, વાસણ ઘસી નાખવાં અને તળાવમાં ધોઈ નાખવાં એમાં અજવાળ્યા સ્થૂળ સ્વચ્છતા જણાશે, દાક્તરી સ્વચ્છતા તો નથીજ.

૧૦–ચોકડીમાં પેશાબ માટે બેસનારે પાસે વાસણ પડ્યાં હોય તો તેને બાજુએ મૂકવાં જોઈએ. એને છાંટા ઊડે એમ બેસવું અયોગ્ય છે. બેદરકાર રીતે એમાં છાંટા પડે એવી રીતે હાથ ધોવા કે કોગળા કરવા એ પણ અયોગ્ય છે.

૧૧–પોતે પહેરેલાં કપડાં ધોયા વિના બીજાને પહેરવા આપવાં અયોગ્ય છે; અને પોતાનાં કપડાં ભૂલથી પડ્યાં હોય ત્યારે બીજે તેનાં પહેરી લેવાં અને પછી એ માણસને ધોયાવિના એ પહેરવાનો પ્રસંગ આવે એવી પરિસ્થિતિ ઉત્પન્ન કરવી અયોગ્ય છે.

મને લાગે છે કે, આ નિયમો પાળવામાં મર્યાદાની ચટ કે કટ્ટર નથી. હું જેમ કરું છું તેમ જેમ જોઉં છું કે, આ નિયમો બહુ ઓછી જગ્યાએ પળાય છે. એટલે આવા નિયમો પાળવાની ટેવ પડી ગયેલી હોય એવાં કુટુંબો હું ધારતો હતો તેના કરતાં બહુ થોડાં છે. રઢ સ્વચ્છતાને બાજુએ મૂકીએ તો આપણું સ્વચ્છતાનું ધોરણ એટલું બધું નીચું છે કે એને સારી પેઠે ઉંચું કરવાની મહેનત કર્યા વિના ચાલે એમ નથી. ઉપર જે નિયમો છે, તે કેવળ મર્યાદિત સામુદાયિક જીવનને વ્યાપનારા છે. વ્યક્તિગત, કૌટુંબિક અને નાગરિક જીવનને અંગે જે કહેવાનું રહે છે, તેનો પ્રદેશ આથી ઘણો મોટો થાય એમ છે. એને માટે આજે વિચારવાનો અવકાશ નથી.

("મુંબઈ સમાચાર" સં. ૧૯૮૩ના દીપોત્સવી અંકમાંથી)

૬૮–બ્રાહ્મ મુહૂર્તમાં (પાછલી રાતે) ઉઠવાના લાભ

उद्यमेन हि सिध्यन्ति कार्याणि न मनोरथैः ।
नहि सुप्तस्य सिंहस्य प्रविशन्ति मुखे मृगाः ॥

રાત્રિનો ચતુર્થ પ્રહર એ ઈશ્વરીય સમય અગર બ્રાહ્મ મુહૂર્ત ગણાય છે. એ સમયને ઈશ્વરીય સમય કહેવાનું કારણ શું?

એ સમયે આકાશીય વાયુપ્રવાહમાં સાત્વિક ગુણનો પ્રભાવ વધારે હોય છે. સમય શાંત સાત્વિક તત્ત્વવાળો હોવાથી ધ્યાનને લાયક છે. શાંત એકાગ્રચિત્તે પરમાત્માનું એ સમયે ધ્યાન ધરવાથી બ્રહ્માનંદનો અનુભવ થાય છે.

શ્રીવિષ્ણુ પુરાણમાં બ્રાહ્મમુહૂર્તનું લક્ષણ આ પ્રમાણે આપ્યું છેઃ–

रात्रेः पश्चिम यामस्य, मुहूर्तो यस्तृतीयकः ।
स ब्राह्म इति विज्ञेयो विहितः स प्रबोधने ॥

ભાવાર્થઃ–રાત્રિના પાછલા પ્રહરનો જે ત્રીજો મુહૂર્ત છે, તે બ્રાહ્મ મુહૂર્ત છે, એમ જાણવું. તે જાગ્રત થવામાં વિહિત છે.

શ્રીમનુ ભગવાને કહ્યું છે કેઃ—

ब्राह्मे मुहूर्ते बुध्येत, धर्मार्थामनुचिन्तयेत् ॥

ભાવાર્થ:—દ્વિજ બ્રાહ્મ મુહૂર્તમાં જાગ્રત થાય, અને ધર્મ તથા અર્થનું અનુચિંતન કરે. શ્રી રત્નાવલિમાં બ્રાહ્મ મુહૂર્તમાં સૂવાથી થતો દોષ નીચે પ્રમાણે બતાવ્યો છેઃ—

ब्राह्मे मुहूर्ते या निद्रा, सा पुण्यक्षयकारिणि ।
तां करोति द्विजो मोहात् पादकृच्छ्रेण शुद्ध्यति ॥

ભાવાર્થ:—બ્રાહ્મ મુહૂર્તમાંની નિદ્રા પુણ્યનો ક્ષય કરનારી છે. જે દ્વિજ મોહથી તે કાલે નિદ્રા કરે છે, તે પાદકૃચ્છ્રથી શુદ્ધ થાય છે.

બ્રહ્મચારીઓએ આ ઉપરથી બોધ લઇ હરહમેશ બ્રાહ્મ-મુહૂર્તે ઉઠવુંજ જોઇએ. કેમકે ત્યાર પછી સૂઇ રહેવાથી આળસની વૃદ્ધિ થાય છે, ને શરીર સ્વપ્નાધીન થવાથી વીર્ય સ્ખલિત થવાનો સંભવ રહે છે.

બુદ્ધિ અને સ્મૃતિ સામર્થ્ય વધારે છે અને શરીર નીરોગી રાખે છે; માટે વીર્યરૂપી પુણ્ય સંચિત કરવું એ દરેક મનુષ્યનું કર્તવ્ય છે. એ મુખમુદ્રાનું ઓજસ વધારે છે. જે બ્રહ્મચારીઓ અને ગૃહસ્થીઓ વીર્યની રક્ષા કરે છે, તેઓની મુખાકૃતિ કાંતિમાન દેખાય છે, જેઓ એ અમૂલ્ય પુણ્ય પ્રતિ દુર્લક્ષ આપે છે, તેઓ અનેક રોગના પંજામાં સપડાય છે, ને તેઓનું શરીર નિર્માલ્ય બનવાથી જીવનનો અતિ અમૂલ્ય આનંદજનક સમય વ્યગ્રચિત્તે દુઃખદપણે વીતાવવો પડે છે.

માટે બ્રાહ્મ મુહૂર્તે દરેક મનુષ્યે ઉઠી વીર્યનું રક્ષણ કરી સ્વાસ્થ્ય સાચવવું એ પહેલી ફરજ છે.

હવે એ સમયે એટલે બ્રાહ્મ મુહૂર્તે શારીરિક અવસ્થા કેવી હોય છે તેનો વિજ્ઞાનદૃષ્ટિએ વિચાર કરીએ.

પ્રૉફેસર બેનનું વચન છે કે, આરોગ્ય પુરુષ પ્રાતઃકાળે નવાં બળ-પરાક્રમથી યુક્ત થઇ જાગે છે. આધ્યાત્મિક અને સંસ્કાર ગ્રહણ કરવાવાળી શક્તિઓ પ્રાતઃકાળે પોતાની પૂર્ણ ઉન્નત અવસ્થામાં હોય છે. સાયંકાળે આધ્યાત્મિક અને કાયીક આલસ્યનો આરંભ થઇને, આરોગ્યપ્રદાયિણી સુષુપ્તિનું રૂપ બની જાય છે. સ્મરણશક્તિ શારીરિક અવસ્થાની સંગે વધે છે, તેમજ ઘટે છે. જ્યારે અમે નવા બળથી યુક્ત હોઇએ ત્યારે તે ઉત્તમ અને જ્યારે અમે થાકેલા હોઇએ ત્યારે ધીમી પડી જાય છે.

એન્ડ્રોજેક્શન ડેવિસ પોતાના પુસ્તક "હારમોનિયા" ભાગ ચોથામાં એ વાતને સિદ્ધ કરે છે કે, સાંજ અને સવાર બેજ એવા કાળ છે કે જે વખતે મનુષ્યના મસ્તકમાં પ્રાણ અને રવિ વિદ્યુત (એટલે વિજળી) સમતાની દશામાં હોય છે. જેમ જેમ સૂર્ય ચઢતો

જાય છે, તેમ તેમ પ્રાણવિદ્યુત વધતી જાય છે, અને દિવસના બાર વાગે કામ કરાવવાવાળી તે વિદ્યુત પૂર્ણાવસ્થાને પ્રાપ્ત થાય છે. પછી તપ્યાહ્ન નમતાંજ નમતી આરામ થાય છે. અને રવિ વિદ્યુત વધવા માંડે છે, તે સૂર્યાસ્તસમયે, મસ્તક અને શરીરની અંદર બેઉ પ્રકારની વિદ્યુત સમતાની દશામાં પાછી થઈ જાય છે. જેમ જેમ અંધકાર વધવા માંડે છે, તેમ તેમ રવિ વિદ્યુત વધતી વધતી રાત્રિના બાર વાગે પૂર્ણ અવસ્થાને પહોંચી જાય છે. તે પછી પાછી ઘટવાનો આરંભ કરે છે, અને પ્રાણવિદ્યુત વધવા માંડે છે. સૂર્યોદય સમયે બેઉ પ્રકારની વિદ્યુત પાછી સમતાને પ્રાપ્ત થાય છે. વળી આત્મિક શક્તિઓ રાતના બાર વાગ્યાથી દિનના બાર વાગ્યા લગી કાર્ય કરવાને યોગ્ય હોય છે. તેમજ શરીર સંબંધી શક્તિઓ દિવસના બાર વાગ્યાથી લઈને રાતના બાર વાગ્યા લગી સ્વાભાવિકજ કાર્ય કરવાને યોગ્ય હોય છે.

આ ઉપરથી સિદ્ધ થાય છે કે, દરેક સમજુ માણસે બ્રાહ્મ મુહૂર્તે ઉઠવુંજ જોઈએ. આરોગ્ય સાચવવા રાત્રિએ વહેલા સુવાની જરૂર છે.

કહ્યું છે કેઃ— રાતે વહેલો સુઈ જે વહેલો ઉઠે વીર,
બળ બુદ્ધિ વિદ્યા વધે, સુખમાં રહે શરીર.

જો રાત્રિએ મોડું સુવાનું થાય અને પ્રાતઃકાળે વહેલા ઉઠવાનું થાય તો થોડા દિવસમાં ઉજાગરાને લઈને મનનાં કોટલાંઓ અમિત થવાથી શરીર બગડે છે. ખોરાક બરાબર પાચન થતો હોય એમ લાગતું નથી. તેથી પાચક ટીકડીઓ અને ઔષધિઓ ખાવાની ટેવ પડે છે. ઉજાગરા નિભાવવા ચાહ કોફી પીવાની ટેવ પડે છે. આવી અનેક ટેવો એક ઉપયોગી નિયમ છોડવાથી ગ્રહણ કરવી પડે છે, જેથી શરીર બગડે છે.

માટે વહેલા સુઈ વહેલા (બ્રાહ્મ મુહૂર્તે) ઉઠવું, એ સૂત્ર દરેક ધ્યાનમાં રાખવાની જરૂર છે.

× × × ×
× × × ×

(ઑક્ટોબર-૧૯૨૮ના "આરોગ્યસિંધુ"માંથી)

૬૬–કબજીઆતનો આધાર આહાર ઉપર છે.

ભોજનસંબંધી અજ્ઞાન અને ઋતુ તથા પ્રકૃતિ પ્રમાણે નિયમિત ભોજન નહિ કરવાથી પેટમાં અનેક વિકારો ઉત્પન્ન થાય છે; તેથી દસ્ત સાફ આવતો નથી અને બંધકોશ અથવા કબજીઆત થાય છે. સર્વ કોઈ જાણે છે કે, દસ્ત સાફ ન આવવાથી અને પેટના વિકારોને લીધેજ માણસને અનેક જાતના સાધારણ તેમજ ભયંકર રોગો થાય છે. ડૉક્ટર કે વૈદ્યની પાસે જઈએ છીએ તો તે પ્રથમ એમજ પૂછે છે કે, દસ્ત સાફ આવે છે કે નહિ?

દસ્ત સાફ આવતો હોય તો રોગજ ક્યાંથી થાય? પ્રથમ તે દસ્ત ઉતારવાનીજ દવા આપે છે, અથવા જે રોગની દવા આપે છે તેના ભેગી દસ્તની દવા ભેળવી આપે છે. દસ્ત સાફ આવવાથી રોગ પણ શાંત થાય છે. જો રોગ વધારે થાય છે, તો તેને મારી હઠાવવો વૈદ્ય કે ડૉક્ટરને પણ ભારે થઇ પડે છે. કોઇ પણ રોગ પેટના વિકારથીજ ઉત્પન્ન થાય છે.

કબજીઆત રહેવાથી આંતરડાં બરાબર કામ કરતાં નથી અને આંતરડાં બરાબર કામ કરતાં નહિ હોવાથી પાચનક્રિયા સારી થતી નથી, તેનાથી લોહી અને વીર્ય સારું થતું નથી; લોહીમાં બગાડ થવાથી ફોલ્લા, ખસ વગેરે દર્દ, પાંસળીમાં શૂળ થવું, હાડકાંમાં પીડા થવી, કૉલેરા વગેરે જેટલા રોગો છે, તે બધા પેટના વિકારથી થાય છે; પરંતુ માણસ અજ્ઞાનતાને લીધે તે તરફ કંઇ પણ ધ્યાન આપતો નથી; અને તેને સાધારણ સમજીને મહાન રોગોમાં સપડાઈ દુઃખ ભોગવે છે.

કબજીઆત એ બહુજ ભારે દર્દ છે, તેથી તેનાથી હરઘડીએ બચવાનું ધ્યાનમાં રાખવું જોઇએ. આપણા દેશમાં કોઇ પણ ઘર આ રોગવિનાનું રહ્યું નથી. દરેક ઘેર કોઇ ને કોઇ માણસને આ રોગની ફરિયાદ હોય છેજ; તેથી આ રોગને સાધારણ નહિ સમજતાં તેના ઉપાય સર્વેએ કરવાજ જોઇએ.

માણસે નીરોગી અને દીર્ઘાયુ થવાનો આ એકજ સરળ ઉપાય છે કે રોજનો આહાર-વિહાર વિચારપૂર્વકજ કરવો અને ઋતુ તથા પ્રકૃતિ પ્રમાણે ભોજન કરવું.

ઉપરની રીતે ભોજન નહિ કરવાથી મનમાં ગ્લાનિ પેદા થાય છે, અપ્રસન્નતા રહે છે, શરીરમાં સુસ્તી, બેચેની, કોઇ પણ કામમાં મન ન લાગવું, માથું દુખવું, નિર્બળતા, મનમાં અનેક પ્રકારના સંકલ્પ-વિકલ્પ થવા, ખરાબ બાબતો તરફ મનનું જવું વગેરે અનેક ઉપદ્રવો થાય છે; પણ માણસ જાણતો નથી કે, આનું કારણ શું છે?

યકૃત અને પ્લીહા, હૃદય તથા ફેફસાં ઉપર કબજીઆતની ખરાબ અસર થાય છે, વીર્યમાં પણ અનેક વિકારો પેદા થાય છે. પ્રમેહ, સ્વપ્નદોષ, હરસ વગેરે સામાન્ય તેમજ ભયંકર રોગો પણ આજ કારણે થાય છે. રોજ દસ્ત સાફ ન આવવાથી પેટમાં મળ એકઠો થાય છે, તેથી દુર્ગંધવાળો વાયુ લોહીમાં મળી આખા શરીરમાં ફેલાઇને શરીરને રોગી બનાવે છે; આ રીતે કબજીઆતથીજ અનેક રોગો ઉત્પન્ન થાય છે.

સ્ત્રી, પુરુષ, બાળક, વૃદ્ધ, એ બધાને પેટનાજ વિકારથી રોગ થાય છે; પરંતુ જ્યાંસુધી તે રોગ શરીર ઉપર પુરેપુરો જામી જતો નથી, ત્યાંસુધી લોકો અજ્ઞાનતાને લીધે તેની પરવા કરતા નથી; તેથી દસ્ત હમેશાં સાફ આવે એ અત્યંત જરૂરનું છે. હમેશાં બરાબર પચી જાય તેવું ભોજન કરવું જોઇએ. કેમકે—

ભોજનના અજ્ઞાનથીજ કબજીઆત થાય છે. જરૂર કરતાં વધારે ભોજન કદાપિ કરો નહિ. ભૂખ્યા રહેવા જેટલું છેક ઓછું ભોજન પણ કરો નહિ. અને જરૂરથી વધારે ખાઓ નહિ.

શરીર તંદુરસ્ત હોય તો તેથી પણ વધારે બળવાન થવા માટે ભૂલેચૂકે પણ નકામી દવાઓ કે પુષ્ટિ આપનાર પદાર્થો ખાતા નહિ. જે પદાર્થો પુષ્ટિ આપનારા છે, તેમાંના ઘણા ખરા કબજીઆત કરનારા હોય છે. વધારે મસાલા ખાવા તે પણ હિતકારક નથી.

શરીરના પોષણ માટે જેટલા ખોરાકની જરૂર હોય છે, તે પચાવવા માટે રોજ પાંચ જાતના રસ પેદા થાય છે; અને તે ખોરાકને પચાવી તેનું લોહી વગેરે બનાવી શરીરને પોષણ આપે છે. પરંતુ અનેક પ્રકારના મસાલાવાળું સ્વાદિષ્ટ ભોજન હોવાથી માણસ ખૂબ ખાય છે ત્યારે, તે પચાવવા માટે રસ ઓછા પડવાથી બરાબર પચી શકતું નથી; કેમકે પાચક રસ ઉત્પન્ન કરનાર પેટ વધારે ભરાવાથી તે પોતાનું કામ બરાબર કરી શકતું નથી તેથી પાચક રસ ઓછા થવાથી તેમજ પચવામાં વાર થવાથી મળ સૂકાઇને આંતરડામાં જામી જાય છે, એટલે તે બહાર નીકળવો મુશ્કેલ થઇ પડે છે. [illegible] ઉપર તેમને કમજોર બનાવે છે એ રીતેજ કબજીઆતમાંથી [illegible]

[illegible]

સારી રીતે પચે તેટલા માટે તેની સાથે બીનજરૂરી પદાર્થો પણ ભેળવી દીધેલા છે.

જેમકેઃ–ઘઉં અને તેની ઉપરનાં છોડાં. સર્વ કોઇ જાણે છે કે, ઘઉંનો લોટ જેટલો જાડો તેટલો જલદી પચે છે. ઘઉંનો મેંદો જેટલો વધારે બારીક તેટલોજ વધારે સમય તેમાંથી બનાવેલી ચીજો પચવામાં લાગશે. માંદા માણસોને જલદી પચે તેટલા માટે ઘઉંનાં ફાડિયાંજ ખવડાવે છે. ઘઉંના લોટ કરતાં મેંદો પચવામાં વધારે ભારે છે; તેજ પ્રમાણે મગ, અડદ અને મસુરની છોડાં વિનાની દાળ પચતાં વધારે વાર લાગે છે; અને છોડાંવાળી જલદી પચી જાય છે. કુદરતે કોઈ પણ પદાર્થ અને તેનો કોઇ પણ ભાગ નકામો બનાવ્યો નથી. તેથી બને ત્યાંસુધી કબજીઆત કરનારા પદાર્થોનું સેવન નહિ કરવું જોઇએ.

કોઇ કહેશે કે, સઘળા પદાર્થ ખાવા માટેજ બનાવેલા છે તો શા માટે ન ખાવા? માણસ કુદરતના નિયમો પ્રમાણે ઋતુ અને પ્રકૃતિનો વિચાર કરીને હમેશાં તેનું સેવન કરે તો કંઇ નુકસાન નથી; પરંતુ વાત એવી છે કે, લોકો અજ્ઞાનતાને લીધે જે ભાવ્યું તે ખાધાજ કરે છે. તેમને નથી હોતું ઋતુનું ભાન કે નથી થતો પ્રકૃતિનો વિચાર કે અમુક વસ્તુ નુકસાન કરશે. અનેક દર્દીઓ વધવાનું બસ આ એકજ કારણ છે.

કેટલાક તમાકુ, સીગારેટ, બીડી વગેરે પીએ છે અને કહે છે કે, તેનાથી દસ્ત સાફ આવે છે. તમાકુ ખાઇને દસ્ત સાફ ઉતરવાની આશાએ તેઓ જાજરૂ જાય છે, પણ તેઓ જાણી જોઇને પોતાને હાથેજ પોતાના પગ ઉપર કુહાડી મારી રહ્યા છે. ભવિષ્યમાં તેમને તેથી ખૂબજ નુકસાન થવાનું છે, કેમકે આ બીનજરૂરી વસ્તુઓથી પણ કબજીઆત થાય છે; પરંતુ તેની તેમને કંઇ ખબરજ નથી.

વીર્યની નબળાઇથી તેમજ વધારે વિષયસેવનથી પણ પાચનશક્તિ ઓછી થાય છે. તેમને પણ કબજીઆત અને અજીર્ણ થાય છે; તેથી ઉપર લખેલી કબજીઆત કરનારી ખોટી આદતોને છોડી દેવી જોઇએ.

કબજીઆત દૂર કરવાના સરળ ઉપાય

અનેક પ્રકારના ભારે પદાર્થો જમવાથી કબજીઆત થઇ હોય તો મસાલા અને ભારે પદાર્થો ખાવાના છોડવા જોઇએ. અને ત્યાંસુધી સાદું ભોજન અને ફળનું સેવન કરવું જોઇએ, શાકભાજી જરૂર ખાવી અને ભોજન હમેશાં સારી પેઠે ચાવીને કરવું જોઇએ.

નિયમિત ભોજન નહિ કરવાથી તથા ઓછું ખાઇ ભૂખ્યા રહેવાથી કબજીઆત થઇ હોય તો આંતરડાંમા એકદમ દાખલ થાય તેવું બહુજ હલકું ભોજન જેવું કે–ખીચડી, દાળ, જૂના ચોખાનો

ભાત, ખીર, દૂધ વગેરે લેવું જોઇએ.

નિયમસર ભોજન ન મળવાથી આંતરડાં ખાલી રહીને મોળાં થઈ જાય છે અને ભૂખથી વધુ કુપિત થઈને અંદરના મળને સૂકવી દે છે; તેથી આંતરડાંમાં રેસાવાળા ને ચીકાશવાળા મળને કાઢી નાખે એવા પદાર્થોનું સેવન કરવું લાભકારક છે. વધારે પૌષ્ટિક વસ્તુઓ તથા ઔષધિઓ ખાવાથી કબજીઆત થઈ હોય તો પણ ભાજીનાં કાકડીઓ, ફોતરાં સાથે મગની દાળ, ચોળાફળી, પાલખ, બથવો (સોવા), મેથી વગેરેનું શાક, લીંબુ અને તાજાં ફળ ખાવાં જોઇએ.

વધારે પાન ખાનારા, તમાકુ ખાનારા-પીનારા તથા સીગારેટ બીડી પીનારાઓને કબજીઆત થાય તો તેમણે તેનું સેવન ઓછું કરવું જોઇએ. વીર્યની નબળાઇથી મંદાગ્નિ થાય છે અને ભયંકર કબજીઆત થાય છે-અર્થાત્ કબજીઆતથી બીજા પણ અનેક રોગ ઉત્પન્ન થાય છે.

તેને માટે વિષયનો ત્યાગ કરીને વિષયવિહાર દૂર કરવો અને વીર્યવૃદ્ધિ કરનારા તથા પુષ્ટિ આપનારા પદાર્થોનું સેવન કરવું જોઇએ; પરંતુ એ પણ ધ્યાનમાં રાખવું જોઇએ કે, જેઓ પારો વગેરે એકદમ બળદાયક વસ્તુઓનું સેવન કરે છે, તેઓ પહેલાં તો એટલા બધા વિષયાસક્ત થયેલા હોય છે કે આગળ પાછળની કંઇ ખબર-જ નથી રાખતા. જ્યારે વીર્ય ઓછું થવાથી અગ્નિ મંદ થઇ જાય છે અને અનેક રોગ થવા માંડે છે, ત્યારેજ એકદમ બળવાન બનાવે એવી દવાઓ ખોળે છે.

આ લાલચમાં ફસાઇને તે-અજ્ઞાનીઓ શરીરમાં હાથી અને વાઘ સાથે લડવા જેવું બળ પેદા કરવા માટે તે ગરતની જાહેર ઔષધિઓનું સેવન કરીને વધારે નુકસાન ભોગવે છે.

એકદમ પારા વગેરેનું સેવન કરવાથી તેમની સ્થિતિ વળી વધારે ખરાબ થાય છે. વળી યાદ રાખવું જોઇએ કે, બળદાયક દવાઓ પચાવવા માટે પણ બળની જરૂર છે, તેથી પ્રથમ તે બળદાયક દવાઓ પચાવવા માટે શરીરમા બળ પેદા કરવું જોઇએ; અને ત્યારેજ તે દવાઓ ફાયદો કરશે.

આને માટે કુદરતી પદાર્થો(ખોરાક)જ પૂરતા છે. વીર્ય ઉત્પન્ન કરનારા, વીર્યને પુષ્ટ કરનારા અને વધારનારા ખોરાક લેવા જોઇએ.

જરૂરની સૂચના

કબજીઆત થતા લોકો આઠમે દશમે દિવસે કે બે મહિને જુલાબ લીધા કરે છે. કેટલાક તો આઠમે દિવસે જુલાબ લીધાજ કરે છે આ તેમની જબરી ભૂલ છે. વારવાર જુલાબ લેવાથી વળી વધારે કબજીઆત થાય છે, ઓછી નથી થતી; અને આંતરડાં દિન-પ્રતિદિન નિર્બળ થતા જાય છે. કોઇ હોય તો દસ્ત સાફ કરવાની

દવા રોજ લે છે, નહિ તો તેમને દસ્ત પણ ન ઉતરે.

આવી ટેવ પાડવી એ તંદુરસ્તી માટે અત્યંત હાનિકારક છે. કેટલા બધા દુઃખની વાત છે કે, વૈદકશાસ્ત્રનું કંઇ પણ જ્ઞાન ન હોવાથી મનુષ્ય પોતાને હાથેજ રોગ ઉત્પન્ન કરે છે. જુલાબની સઘળી દવાઓ જલદ હોય છે. પ્રથમ તો તે તેની ગરમીથી મળને કાઢી નાખે છે; પરંતુ પાછળથી તંદુરસ્તીને ખૂબ નુકસાન કરે છે.

વારંવાર જુલાબ લેવાથી શરીરના આંતરિક અવયવો નિર્બળ થઇ જાય છે. તથા તેને લીધે આગળ જતાં અનેક રોગ શરીરમાં ઘર ઘાલીને બેસે છે; અને શરીર છૂટે છે ત્યારેજ તેમનો નાશ થાય છે.

("શ્રીચિકિત્સક"ના ઑગસ્ટ-૧૯૨૬ના અંક ઉપરથી અનુવાદ)

૭૦–મિતાહારથી આરોગ્ય તથા આયુષ્ય વધે છે

(લેખકઃ–સદ્‌ગત માસ્તર સાહેબ શ્રી. છોટાલાલજી)

આ જગતમાં મનુષ્યોના મોટા ભાગના બળનો બે બાબતમાં ભારે ક્ષય થતો જોવામાં આવે છે. એક તો ઉદરમાં નાખવામાટે આહાર મેળવવામાં અને બીજી, ઉદરમાં નાખેલા તે આહારના પદાર્થોનું શરીરમાં જ્યારે ઝેર થાય છે, ત્યારે તે ઝેરને શરીરમાંથી બહાર કાઢી નાખવામાટે વૈદ્યોને તથા ડૉકટરોને આપવાના પૈસા પેદા કરવામાં.

મનુષ્યોને થતા વ્યાધિઓમાંથી સેંકડે નવ્વાણું વ્યાધિઓ અયોગ્ય ખાનપાનને ગ્રહણ કરવાથી અને જેટલું ખાવું જોઇએ તેના કરતાં વધારે ખાવાથી થાય છે.

રોગ શાથી થાય છે, તેનું સામાન્ય જ્ઞાન જો મનુષ્યપ્રજાને થાય તો પ્રત્યેક મનુષ્ય પૂરાં સો વર્ષ પૂર્ણ આરોગ્ય અને દુઃખવિનાની સ્થિતિમાં સુખપૂર્વક ભોગવે.

ઇટલીમાં લુઈ કૉર્નેરો નામનો એક પુરુષ થોડાં વર્ષ ઉપર થઇ ગયો છે. તે ૧૦૪ વર્ષસુધી જીવ્યો હતો. ૮૩ વર્ષની ઉંમરે તો તેણે ગ્રંથો લખવા માંડયા હતા. તેનું આરોગ્ય ઘણાજ ઉંચા પ્રકારનું હતું. જ્યારે તે મરી ગયો ત્યારે જેમ કોઇ નાનું બાળક ઉંઘી જાય તેમ કશી પણ વેદનાવિના મરી ગયો હતો.

ચાળીસ વર્ષની ઉંમરે તેના શરીરમાં રોગ એટલો બધો વ્યાપી ગયો હતો કે તે જીવશે કે કેમ, તેનો સર્વને સંશય હતો. જન્મથીજ તેનું શરીર બહુ નાજુક અને નબળા બાંધાનું હતું; અને શ્રીમાનને ત્યાં જન્મેલો હોવાથી તથા પુષ્કળ સંપત્તિ હોવાથી, ઘણા શ્રીમંતો જેમ વિવિધ પ્રકારના મોજશોખને પોતાનો હક્ક ગણે છે, તેમ તેણે પણ મોજશોખમાં ઝંપલાવ્યું હતું; અને તેનું પરિણામ એ

આવ્યું હતું કે તે એક નહિ પણ અનેક મોટા રોગોથી પીડાતો હતો.

અને તોપણ પોતાની ખરાબ ટેવો છોડી દેવાથી તથા પોતાની જીભને અંકુશમાં રાખવાથી તે મરણપથારીમાંથી બેઠો થયો, એટલુંજ નહિ પણ તેણે સુદૃઢ આરોગ્યને તથા મનની શાંતિને પ્રાપ્ત કરી, અને સો કરતાં વધારે વર્ષ જીવ્યો.

'દીર્ઘ આયુષ્ય પ્રાપ્ત કરવાની કળા' એ નામનું તેના વિવિધ લેખોનું એક પુસ્તક પ્રકટ થયું છે. આ પુસ્તકમાં મિતાહારનું પ્રકરણ તેણે ૮૩ વર્ષની અને એક બીજું પ્રકરણ ૮૬ વર્ષની ઉંમરે લખ્યું હતું.

કોર્નેરો લખે છે કે, થોડું અને ડહાપણથી ખાવાથી મનુષ્યનું આયુષ્ય વધે છે, અને આ નિયમનો કોઇ દિવસ જરા પણ ભંગ ન કરનારને અકસ્માત્ આવી પડતાં દુઃખોથી પણ ઘણીજ થોડી અસર થાય છે. આ વચનને સાબીત કરવાને માટે તે પોતાનું ઉદાહરણ ટાંકે છે. તે કહે છે કે, ઘણી મોટી ઉંમરે ગાડી ઉંચી પડવાથી મારા માથામાં તથા પગમાં પુષ્કળ વાગ્યું; પરંતુ મારા પગનું લંગડાપણું તથા મને થયેલા ઘા એટલા તો થોડા વખતમાં મટી ગયા કે ડૉક્ટરો તેને એક ચમત્કાર ગણવા લાગ્યા.

કોર્નેરો આખા દિવસમાં બરાબર પોણોશેર આહારને ગ્રહણ કરતો. પ્રવાહી પદાર્થ તે પોણોશેર ને નવટાંક લેતો. તે એક ટંકમાં એકજ જાતનો ખોરાક લેતો. તે ફળ ખાતો ન હતો, કારણ કે તે તેને માફક આવતાં ન હતાં. તે એવું કહેતો કે, પ્રત્યેક મનુષ્યે પોતાના શરીરને કયો ખોરાક અનુકૂળ આવે છે, તે પ્રયોગવડે નક્કી કરી લેવું, અને પછી તે ખોરાકને ઘણાજ ઓછા પ્રમાણમાં ખાવો. માત્ર એક દિવસ ઓછો ખાવો એમ નહિ પણ હમેશાંજ એમ કરવું.

તે કહે છે કે "સંસારમાં જીવવું એ કેટલું રમણીય છે, એ જ્યાંસુધી હું ઘરડો થયો ન હતો ત્યાંસુધી મને સમજાયું ન હતું. જે સાચી શાંતિ અને સુખ હું ભોગવું છું, તેવી સ્થિતિમાં જીવવાનો કોને કંટાળો આવે?"

વળી તે કહે છે - "એક ટંકમાં એકજ વસ્તુ ખાઓ. બીજી ખાવાની લોલુપતા કરો તો જમી ઉઠો. સુધી કોઇ પણ પ્રકારનો પ્રવાહી પદાર્થ પીશો નાહ વળી [illegible], અટલી વગેરે ખાશો નાહ."

[illegible]

ને ઉડાવનાર, બપોરે શાક–અથાણાં સાથે વીસ પચીસ ભારે વસ્તુઓને આડે હાથે ઝાપટનાર, નમતે પહોરે કંઇ આકરાણુકરા ફાકનાર; ભજીયાં, પુરી, દૂધ વગેરે પદાર્થોથી રાત્રે મોડું વાળુ કરનાર તથા આ સર્વમાં પૂર્તિ કરવાને પાંચ–સાત વાર ચ્હા, કૉફી, આઇસ્ક્રીમ વગેરેના ઉદરમાં રેલ આણનાર કોઇ શ્રીમાનના કે નૃપતિના ભોજનને સરખાવો.

આ સર્વના પરિણામમાં મોટાં પેટ, મંદાગ્નિ, યકૃતમાં બિગાડ, સંધિવા, પક્ષાઘાત, ચાર ડગલાં ચાલતાં પણ હાંફી જવાય એવું સ્થૂલ શરીર તથા વિવિધ પ્રકારના રોગો પ્રકટેલા જોઇને શામાટે આશ્ચર્ય થવું જોઇએ?

સ્પેનનો પાંચમો ચાર્લ્સ પથારીમાંથી ઉઠતાંજ પાંચ વસ્તુઓનો નાસ્તો કરતો, બીજી વાર બાર વાગતાં ભારે ભોજન લેતો, ત્રીજી વાર વીસ વસ્તુઓને અને જાતજાતના દારૂઓને ચઢાવતો, અને મધ્યરાત્રે પાછો જમતો. પીસ્તાળીસ વર્ષની ઉંમરે તે છેક અશક્ત થઇ ગયો. તેનાથી ઘોડીઓ વિના ચલાતું નહિ. તેનું યકૃત ફૂલી ગયું. તેને સંધિવા તથા કળતરનો વ્યાધિ થયો અને આ વિના પણ બીજા ઘણા રોગો થયા. તેને આ સઘળા રોગો થવામાં તે તો ‘પરમેશ્વરની એવી મરજી છે’ એમજ માનતો.

પૂર્વે જે જે ઘોર કૃત્યો કરનાર દુષ્ટ રાજાઓ તથા સત્તાધીશો થયા છે, તે સર્વ જમવામાં અકરાંતીયા હતા.

નીરો બપોરથી અર્ધી રાત્રિસુધી જમ્યાજ કરતો. કેલીગ્યુલા એકજ વારના વાળુમાં સવાલાખ રૂપિયા ખર્ચતો અને સીઝરોનો અમલ અત્યાચારથી પૂર્ણ હતો. અકરાંતિયાપણું, મદ્યપાનાદિ વ્યસનો અને નિર્દયતા સર્વદા સાથે રહે છે.

જો મનુષ્યો મિતાહાર સેવે તો જગતમાંથી સેંકડે નેવું રોગો મટી જાય, એટલુંજ નહિ પણ જગતમાંથી અર્ધી નિર્ધનતા જતી રહે.

માત્ર જીભને રાજી રાખવાને બદલે શરીરને પોષણ આપે એવા આહારના પદાર્થો જો વિચારપૂર્વક પસંદ કરવામાં આવે તો મંદવાડનો નાશ થાય; એટલુંજ નહિ પણ દ્રવ્યનો, મહેનતનો અને ડૉક્ટરોની તથા વૈદ્યોની ફીનો બચાવ થાય.

હાલ મનુષ્યો ખાવાને માટે જીવે છે, તેને બદલે જો તેઓ જીવવાને માટે ખાય તો પોતાનું ગુજરાન ચલાવવાને ડૉક્ટરોને તથા વૈદ્યોને કોઇ બીજો ધંધો શોધવો પડે, દવાખાનાની સંખ્યા ઘટી જાય અને પેટંટ દવાઓ બનાવનારાઓ પ્રજાને લાભ કરનારા કોઇ બીજા સારા કામમાં જોડાય.

આરોગ્ય, સંપત્તિ અને સૌંદર્ય સર્વ મિતાહારથી પ્રાપ્ત થાય છે. સુંદર અને નીરોગ થવા ઇચ્છનારે પ્રથમ જીભને વશ કરવી

જોઇએ. જેણે જીભને વશ કરી છે, તેજ ખરો જિતેન્દ્રિય છે. કોઇ કવિએ કહ્યું છે કે 'जबलग रसना जिती नहीं तो नाहीं जितेन्द्रिय जानीये' એ અક્ષરશઃ ખરૂં છે.

જમ્યા પછી સુવાનું મન થાય એવી રીતે પેટ ભરાય ત્યાંસુધી જમનારા અનેક વિદ્વાનો તથા પોતાને સદ્‌ગુણી માનનારાઓ, મદ્યપાન કરનારાને અથવા વ્યભિચારાદિ દુર્ગુણોને સેવનાર મનુષ્યોને જોઇને ક્રોધથી ભમરો ચઢાવી દે છે, તથા નાકનાં ફુંસારાં ફુલાવી નાખે છે; પણ તેઓ જાણતા નથી કે મદ્યપાન, વ્યભિચાર અને અકરાંતીયાપણું, એ જોકે જુદા જુદા દુર્ગુણો જણાય છે, તોપણ તે સર્વેનું કારણ એકજ છે, અને તે એ કે ઇન્દ્રિયોને અથવા વાસનાને સંતોષવી. પેટ ભરાયા છતાં અને શરીરમાં અધિક પોષણની જરૂર ન છતાં ઉનાં ભજીયાં કે તેવાજ કોઇ સ્વાદિષ્ટ પદાર્થ જોઇને જેની જીભ વશ રહેતી નથી, અને જે આંખો મીંચીને, પૂર્ણાહુતિનો ઓડકાર આવી ગયા છતાં પણ પાછો પત્રાળી ઉપર હાથ ચલાવે છે, તેની કામનામાં અને રૂપવિષયથી આકર્ષાનાર વ્યભિચારી મનુષ્યની કામનામાં શો ભેદ છે, તે કોઇ કહેશે? દુરાચારમાં-વાસનાના પ્રાબલ્યમાં-અકરાંતિયો, વ્યભિચારી અને મદ્યપી ત્રણે સરખા છે, અને તોપણ એક પડિયો વધારે દૂધપાક ઉડાવી જનાર સંન્યાસીને કોઇ દુરાચારી ગણતું નથી. વધારે ખાવાને લીધે ઘેન ચઢવાથી જ્યારે જરા આડા થનાર વિદ્વાનને કોઇ દોષપાત્ર સ્વીકારતું નથી, અને સ્પર્શવૃત્તિને સંતોષવાનું અકરાંતિયાપણું કરનાર મનુષ્યો જ્યાં ત્યાં દુરાચારી ગણાય છે તથા નિંદાના પાત્ર થાય છે!

હદ ઉપરાંત ખાવાથી સૌંદર્ય, આરોગ્ય, સુખ, ધન, શ્રમ અને આયુષ્યનો વ્યર્થ ક્ષય થાય છે.

(પોષ-૧૯૬૬ના "મહાકાલ"માંથી.)

૭૧–જઠર ઉપર કરાતા અત્યાચારના અનર્થો

અત્યાચાર અથવા કોઈ પણ કામમાં હદબહાર જવાથી અનેક હાનિઓ થાય છે. અનેક વિષયોમાં મનુષ્યો આજે હદબહાર જાય છે, પરંતુ ખાવામાં તેઓ જે અત્યાચાર કરે છે, તેના આગળ બીજા સઘળા અત્યાચાર ઝાંખા પડી જાય છે. એવો કોઇકજ મનુષ્ય હશે, કે જે પોતાના શરીરને જેટલા પોષણની અગત્ય છે, તેના કરતાં વધારે નહિ ખાતો હોય. ભોજનની થાળી ઉપર વિદ્વાન કે અવિદ્વાન જ્યારે બેસે છે, ત્યારે તે ખાવાનો હેતુ શરીરને પોષણ આપવાનો છે, એ વાત કેવળ વિસરી જાય છે. જઠરમાંથી અન્ન પાછો ઉછાળો મારે છે ત્યાંસુધી તે આઘુંપાછું જોયા વિના આડે હાથે ઝાપટે છે. તે શરીરને પોષવા ખાતો નથી, પણ જીભને સંતોષવા ખાય છે. હદ ઉપરાંત ખાવાથી તે પોતાના શરીરના બળનો ક્ષય કરે છે, અને પોતાના અર્ધોઅર્ધ આયુષ્ય ઉપર પૂળો મૂકે છે. હદ ઉપરાંત ખાવાથી તે પોતાની કામ કરવાની શક્તિઓને હણી નાખે છે, અને વિવિધ વ્યાધિઓને પોતાના શરીરમાં સ્થાપી નિવાસ કરવાને આમંત્રણ આપે છે.

ડૉક્ટરો અને વૈદ્યોની દવા ખાનારા હજારો રોગીઓમાં સેંકડે ૯૫ મનુષ્યો હદ ઉપરાંત ખાનારા હોય છે. હદ ઉપરાંત ખાવું એ જબરૂં પાપ છે, અને આ પાપથી બચનારા કોઇ વિરલાજ નજરે પડે છે. સાજા મનુષ્યો જેમ આ પાપમાં ડૂબેલા રહે છે, તેમ માંદા મનુષ્યો પણ તેમાં ડૂબેલા રહે છે. સ્ત્રીઓ જેમ તેમાં પચેલી રહે છે, તેમ પુરુષો પણ રહે છે! વૃદ્ધો અને બાળકો પણ તેથી મુક્ત હોતાં નથી. જગત રોગથી, વિવિધ દુઃખોથી અને મરણથી ભરેલું હવે જોવામાં આવે એમાં શું આશ્ચર્ય છે!

કેટલાક પોતાના પેટને ચ્હા અને કૉફીના ઝેરી ઉકાળાની ટાંકીઓજ બનાવે છે; કેટલાક પોતાનાં ફેફસાં અને શ્વાસનલિકાને તમાકુનો ધૂમાડો ભરવાનાં અને કાઢવાનાં ભુંગળાંજ બનાવે છે; કેટલાક પોતાનાં મુખને પાન અને સોપારીના કુચા કચરવાની ખાંડણીઓજ બનાવે છે; કેટલાક પોતાના નાકને અને મગજને તપખીર ભરવાની શીશીઓજ બનાવે છે અને કેટલાક પોતાની કંઠથી તે પાયુપર્યંતની અન્નનલિકાને વિવિધ આચર–કુચરને ઠાંસી ઠાંસીને ભરવાની ઉભી કોઠીઓજ બનાવે છે. આવા અત્યાચારમાં યથાર્થ આરોગ્યનું શી રીતે સંરક્ષણ થાય, દીર્ઘ આયુષ્ય શી રીતે પ્રાપ્ત થાય અને માનવદેહનાં કર્તવ્યો શી રીતે યથાવિધિ સધાય?

હદ ઉપરાંત કામ કરવું, એ પણ અત્યાચાર છે. મોડી રાત

મુધી જાગવું અને ઉજાગરા કરવા, એ પણ અત્યાચાર છે. માસમાં એક વાર કરતાં અધિક વાર બ્રહ્મચર્યનો ભંગ કરવો, એ પણ અત્યાચાર છે. આ સર્વ અત્યાચાર મનુષ્યને દુઃખનોજ ભોક્તા કરે છે.

જરૂર જેટલુંજ ખાતાં શીખો. શરીરરૂપી યંત્ર ઉત્તમ પ્રકારે શી રીતે ચાલે છે, તેનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરો. શું ખાવું, કેટલું ખાવું, ક્યારે ખાવું અને કેવી રીતે ખાવું, તે પ્રયત્નથી જાણો. શરીરની તમારે બહુ અગત્ય છે. તે બહુ મોંઘું છે. દુરૂપયોગવડે તેનો સત્વર નાશ કરી નાખવા તે મળ્યું નથી, પણ તે વડે તમારૂં તથા અન્યનું સર્વોત્તમ કલ્યાણ તમે સાધો, તે માટે તે તમને મળ્યું છે. જીભના સ્વાદ માટે બે વાર કે ચાર વાર, જેમ ગધેડા ઉપર બોજો લાદવામાં આવે, તેમ પેટમાં આહારનો બોજો ન ભરો. એથી જઠર વગેરે જીવનસંરક્ષક અવયવો ઘસાઈ જાય છે અને તે ઘસાતાં તમે પોતે ઘસાઇ જાઓ છો, માટે અધિક ખાઇને પોતાના પગ ઉપરજ કુહાડો ન મારો.

ખાવાપીવામાં મિતાહારી થવાથી, તેમજ બીજી બધી બાબતો-માં મર્યાદામાં રહેવાથી તમે સુદૃઢ આરોગ્યને તથા દીર્ઘ આયુષ્ય-ને પ્રાપ્ત કરશો; એટલુંજ નહિ પણ બીજી અનેક બાબતોમાં તમે ઉન્નતિને પ્રાપ્ત કરશો. કારણ કે સઘળા પ્રકારની ઉન્નતિનો પાયો યથાર્થ આરોગ્ય છે.

(શ્રાવણ-૧૯૬૪ના "મહાકાળ"માંથી)

૭૨–ખરી અને ખોટી ભૂખ

(લેખકઃ-શ્રી. ચુનીભાઇ મ. પટેલ)

દસના ટકોરા સાંભળતાંની સાથેજ પેટમાં ભૂખની જ્વાળા લાગતી હોય એવો સામાન્ય અનુભવ આપણામાંના ઘણાઓને હોય છે. છાત્રાલયોમાં જમવાની ઘંટડી થવાની સાથેજ છોકરાઓના પેટમાં ભૂખ ભૂખ થઇ રહી હોય છે. ઘંટ થયા પહેલાં પાંચજ મિનિટ અગાઉ કોઇને આમાંનું કશું હોતું નથી, પણ ટકોરાનો રણકાર સાંભળતાંની સાથેજ સૌનું ધ્યાન પેટ તરફ એકાએક દોરાય છે. આમાંયે જો બોગજોગે થોડું મોડું થઇ જાય તો કેટલાયે ફરિ-યાદો આવી પહોંચે છે. કોઇ કહેશે કે ભૂખે રહેવાતું નથી, બીજાઓ કહેશે કે આંખે અંધારા આવે છે, વળી કેટલાક કહેશે કે હાથપગ તૂટવા માંડે છે; અને આ બધું ફક્ત જમવાના સમયેજ થતું હોઇ તેનું કારણ જાણવા સૌ કોઇ આતુર હોય તો તેમા આશ્ચર્ય પામવા જેવું નથી. જમવાનો સમય વીત્યા બાદ તમો કોઇને જમવાનું

પૂછશો તો કહેશે કે "હવે ભૂખ મરી ગઇ છે" "મારે જમવું નથી." થોડાકજ સમય પહેલાં જેમના પેટમાં ભૂખની સખત જ્વાળા લાગી હોય તેઓ એકાએક ભૂખ મરી ગઇ છે, એમ કહે ત્યારે તેનું મૂળ કારણ શોધવા વધારે આતુર થઇએ છીએ.

ઘંટડીના રણકાર સાથે જે ભૂખ લાગે છે, તે સમયની ભૂખ હોય છે, ખરી ભૂખ નહિ. આપણે અમુક સમયે જમતા હોઇએ તો ઘણી ટેવ પછી હોજરીના સ્નાયુઓમાં એવી તાલબદ્ધતા બંધાઇ જાય છે કે તે મુકરર કરેલા વખતે તે સ્નાયુઓનું હલનચલન થવા મંડી પડે છે. આપણને ભૂખ હોય કે ન હોય, પણ આ સ્નાયુઓ સામાન્ય રીતે તેમની તાલબદ્ધતા પ્રમાણેનું કામ નિયમિત રીતે કર્યે જાય છે, એટલે આપણને ભૂખ લાગી હોય એમ જણાય છે. આને લઇને આજનો વૈદ અને ડૅાકટર આપણને ભૂખ લાગી હોય કે ન લાગી હોય તેની પરવા કર્યા સિવાય દરરોજ નિયમિત સમયે ખોરાક લેવાની ભલામણ અને આગ્રહ કરતો હોય છે. કેટલીક વખત તો કેટલાક ઉંટવૈદો એટલે સુધી સલાહ આપતા જણાય છે કે, નિયમિત વખતે રસોઇ તૈયાર થઇ ન હોય તો કાચું અનાજ ખાવામાં આવે તોપણ હરકત થતી નથી; એમ કહી દર્દીને એ નિયમિતપણાનો પાઠ ભણાવે છે. સમયની અને ખરી ભૂખમાં મહત્ત્વનો ફેર એજ હોય છે કે, ખરી ભૂખ તૃષાની માફક મરી જતી નથી, જ્યારે સમયની ભૂખ સમય વીત્યા બાદ આપણને લાગતી નથી: ભૂખ મરી જઇ શકેજ નહિ. શરીરમાં પોષણાર્થે જોઇતો ખોરાક લેવાવોજ જોઇએ. તેનાથી વિરુદ્ધ રીતના વર્તનમાં ભૂખમરો શરૂ થાય છે, અને હર કોઇ સંજોગોમાં તે હિતાવહ નથી. ભૂખમરાથી શરીરની શક્તિ છિન્નભિન્ન થાય છે, જ્યારે ખરી ભૂખને પોષવા માટે લીધેલા ખોરાકથી શકિતની જમાવટ થાય છે.

આજના સંજોગોમાં આપણામાંના ઘણાઓને ખરી ભૂખ હોતીજ નથી, પણ સમયની ભૂખ હોય છે. આજે સામાન્ય રીતે ખોરાકના જ્ઞાનના અભાવની સાથે આપણને વધારે ખાવાની ટેવ એક યા બીજી રીતે હોય છે, એટલે જો આપણે વખતસર ખાતા નથી તો અંધારાં વગેરે આવવા માંડે છે. તેનું કારણ માત્ર એ હોય છે કે, શરીરમાં એકઠો થયેલો મળ સાફ થવા માંડે છે. પેટમાં કળ પડતી નથી તેનું કારણ પણ એજ હોય છે કે, સ્નાયુઓ ઉપર બાઝી ગયેલો મળ બળવા માંડે છે. પગમાં તરોડ થવાનું કારણ પણ તેજ હોય છે કે, જ્ઞાનતંતુઓ ઉપર જામી ગયેલો કચરો દૂર થાય છે. આમ એકીસાથે જાણે આપણું શરીર ઝાડુથી કચરો સાફ કરતું હોય એમ લાગે છે. આવી જાતની સાફસૂફ થવાની ક્રિયા હરહમેશ અને પળેપળ ચાલુજ હોય છે, પણ સમયની ભૂખ

વખતે નહિ લેવાયેલા ખોરાકથી તે વધારે તીવ્ર અને જોરદાર બને છે; એટલે જ્યાંસુધી આપણામાં ખૂણેખાંચરે મળ એકઠો થઈ રહ્યો છે, તે બળી રહે ત્યાંસુધી આપણે જાણે ખૂબ નબળા પડી ગયા હોઈએ એમ લાગે છે, પણ વાસ્તવિક રીતે તેમ નથી. ઝેરી કચરાના સાફ થયા પછી આપણા સ્નાયુઓ વધારે સશક્ત અને બળવાન બને છે, જ્ઞાનતંતુઓ વધુ સતેજ થતા જણાય છે, આપણામાં વધુ કામ કરવાની શક્તિ આવી હોય છે. આ બધું આપણે સ્વાસ્થ્ય માટે લીધેલા એકાદ ઉપવાસમાં અનુભવીએ છીએ. એકાદ બે વખત સમયની ભૂખ જતી કરવા છતાં આપણું બળ બરાબર સચવાઈ રહે અને આખો દિવસ કામ કરી શકીએ, તો જાણવું કે શરીરમાં ઝેરી મળનો જમાવટ પ્રમાણમાં ઓછો છે. જેમ બને તેમ આ ઝેરી મળને ઓછો રાખવામાજ શરીરનું સ્વાસ્થ્ય સચવાઈ રહે છે. ઉત્તમ જાતના સ્વાસ્થ્યની સતત કામ કરવાની શક્તિનો અનુભવ આ ઝેરી મળના સમૂળગા નાશ પછી થાય છે.

ખરી અને ખોટી ભૂખ વચ્ચે બીજો મહત્ત્વનો તફાવત એ હોય છે કે, ખોટી ભૂખમાં આપણે જે તે ખાદ્ય લેવાની તીવ્રતા ધરાવીએ છીએ, જ્યારે ખરી ભૂખમાં સ્વાસ્થ્યને વાંધો ન આવે તેવું કંઈક ખાવા માગીએ છીએ. ખોટી ભૂખ પેટમાં લાગે છે, જ્યારે ખરી ભૂખ તૃષાની માફક ગળામાંથી માલૂમ પડી આવે છે. હોજરી જેવું કોઈ અવયવ નથી એવું આપણને લાગે ત્યારે સમજવું કે, ખરી ભૂખની કંઈક ઝાંખી થવા માંડી છે. જમતી વખતે જ્યાંસુધી આપણ-ને હોજરી જેવું ભાન રહે છે, ત્યાંસુધી આપણે તે તણાય ત્યાં-સુધી ખાધા કરવાના. અને એ વધારે પડતા ખાવાના સંજોગોમાં આપણને ખરી ભૂખ લાગેજ નહિ. અને પછી ખોટી ભૂખને શાંત કરવામાં અને તે ખાઈ લઈએ. પરિણામ એ આવે છે કે, દિવસે દિવસે આપણી આખીયે પાચનક્રિયા ઉથલી પડે છે—બગડતી જાય છે.

ખરી અને ખોટી ભૂખનો અનુભવ જાતઅખતરા સિવાય થઈ શકવો મુશ્કેલ છે. જમવાના સમયે તેનો અભ્યાસ કરો અને જો તે તમને સમયની ખોટી ભૂખ જણાતી હોય તો તે જતી કરો; તેથી તમને ફાયદો થશે.

७३–आरोग्य अने दीर्घायुष्य

(લેખકઃ-શ્રી. ચંદ્રભાલ)

जीवेम शरदः शतम्, पश्येम शरदः शतम् ।
शृणुयाम शरदः शतम् अदीनाः स्याम शरदः शतम् ।

પ્રાચીન આર્ય ઋષિયેાં કી યહ પ્રાર્થના થી કિ હમ સૌ વર્ષ પર્યંત જીયેં. જીવિત હી ન રહેં, હમારી સબ ઇંદ્રિયાં ભી દુરુસ્ત રહેં. હમ સૌ વર્ષ તક દેખેં–સુનેં. ઇતના હી નહીં, જીવનભર હમ દીન ન હેાં. કિસી દૂસરે કે ઊપર કિસી બાત કે લિયે આશ્રિત ન રહેં. કિસીસે કુછ માંગને કી આવશ્યકતા ન હેા. સચ્ચા સ્વાસ્થ્ય યહી હૈ. રુગ્ણાવસ્થા મેં મનુષ્ય અત્યંત દીન ઔર પરાધીન હેા જાતા હૈ.

अनायासेन मरणं विना दैन्येन जीवनम् ।
देहान्ते तव सान्निध्यं देहि मे परमेश्वर ॥

હે પરમાત્મા! બિના દીનતા કા જીવન, બિના કષ્ટ કી મૃત્યુ ઔર શરીર કે નષ્ટ હેાને પર, અપને પાસ સ્થાન મુઝે દીજિયે.

ઐસા હેાના સ્વસ્થ જીવન કા લક્ષણ હૈ. યહી સચ્ચે આયુર્વેદ કા લક્ષ્ય હૈ. ઐસા જીવન પાના હરએક મનુષ્ય કા અધિકાર હૈ. ઉસે પ્રાપ્ત કરને કે લિયે પ્રયત્ન કરના પ્રત્યેક શિક્ષિત પુરુષ ઔર સ્ત્રી કા કર્તવ્ય હૈ.

ઇસ આદર્શ ઔર હમારી વર્તમાન અવસ્થા મેં કિતના અંતર હૈ, યહ પ્રત્યક્ષ હી હૈ. ભારતવાસિયેાં કી ઔસત આયુ ૧૦૦ વર્ષ કે બદલે ૨૩ વર્ષ હૈ. હમારા દૃઢ વિશ્વાસ હેા ગયા હૈ કિ આયુ ઈશ્વર ઔર ભાગ્ય પર હી નિર્ભર હૈ. પશ્ચિમી દેશાેં મેં યહ વિશ્વાસ નહીં હૈ ઔર વહાં કે લેાગ અપની આયુ બઢાને મેં સફલપ્રયત્ન હેા રહે હૈં. ઇંગ્લેંડ ઔર અમેરિકા મેં ઔસત આયુ ૫૦ વર્ષ હૈ અમેરિકા મેં ૫૦ વર્ષ પહિલે ઔસત આયુ ૪૦ વર્ષ થી. ૫૦ વર્ષ મેં અમેરિકા કે લેાગેાં કી આયુ ૧૦ વર્ષ બઢ ગયી. જરા વિચાર કરને સે માલૂમ પડેગા કિ વાસ્તવ મેં આયુ દૂની હેા ગયી ૩૦ વર્ષ તક તેા મનુષ્ય કામ કે લિયે હી તૈયાર હેાતા હૈ, ઉસ બાદ હી જીવન કા કાર્ય આરંભ કરતા હૈ. અગર ૪૦ વર્ષ કા આયુ મેં મરા તેા ઉસે અપના કામ કરને કેા કેવલ ૧૦ વર્ષ મિલે. યદિ વહી આદમી ૫૦ વર્ષ તક જીવિત રહા તેા ઉસે ૨૦ વર્ષ અર્થાત દૂના સમય મિલ ગયા. ઇસી પ્રકાર ઇંગ્લેંડ મેં પિછલે ૮૦ વર્ષોં મેં ઔસત આયુ ૧૭ વર્ષ બઢ ગયી હૈ.

ભારત કા સ્વાસ્થ્ય

દેશભર કે સ્વાસ્થ્ય કા પ્રશ્ન તેા બહુત બડા હૈ ઔર ગવર્મેંટ

કે ઉચિત પ્રબંધ કે વિના યહ હમ ભી નહીં હો સકતા. લેકિન હરએક વ્યક્તિ કે સામને અપને સ્વાસ્થ્ય કા પ્રશ્ન ઉપસ્થિત હૈ ઔર ઇસે વહી હલ કર સકતા હૈ. આજકલ ભારત કે શિક્ષિત લોગોં કી શારીરિક અવસ્થા દેખતે હુએ કિસીકો ભી સંદેહ નહીં હો સકતા કિ સ્વાસ્થ્ય કે વિષય પર અધિક ચર્ચા હોની ચાહિયે. અનેક રોગોં સે કષ્ટ પાતે હુએ ભી હમ લોગોં કા ધ્યાન સ્વાસ્થ્ય કે વિષય કી ઓર બહુત કમ આકર્ષિત હોતા હૈ. ઇસી લિયે ઉનકા સમુચિત જ્ઞાન ભી હમેં નહીં હૈ. સ્વાસ્થ્ય સંબંધી જ્ઞાન કા અભાવ હોતે હુએ અપની દશા કી ઉન્નતિ કે લિયે પ્રયત્ન કરના અસંભવ સી હૈ.

પહિલા સિદ્ધાંત જિસે હમેં અપને હૃદય મેં દૃઢતા સે ધારણ કર લેના ચાહિયે યહ હૈ કિ જીવન કી અવધિ ઔર સ્વાસ્થ્ય હમારે હી અધીન હૈ. ઇસકા અર્થ યહ નહીં હૈ કિ હમ અમર હો સકતે હૈં; લેકિન યહ અવશ્ય હૈ કિ યદિ કોઇ મનુષ્ય અચાનક દુર્ઘટના યા ચોટ આદિ કે સિવા અન્ય કિસી કારણ સે ૮૦ વર્ષ કી આયુ કે પહિલે મર જાય તો યહ ઉસીકા દોષ હૈ. શારીરિક સ્વાસ્થ્ય પાને ઔર રખને કે થોડે સે પ્રાકૃતિક નિયમ હૈં, જિનકે પાલન કરને સે મનુષ્ય ૧૦૦ વર્ષ નહીં તો લગભગ ૮૦ વર્ષતક અવશ્ય હી અપની સબ શક્તિયોં કો કાયમ રખતા હુઆ જીવિત રહ સકતા હૈ. પ્રાયઃ સબ લોગ ઇસ બાત સે સહમત હો જાયંગે કિ ૮૦ વર્ષ કી આયુ પર્યાપ્ત હૈ યહ ભી બાત નિર્વિવાદ હૈ કિ ઇન પ્રાકૃતિક નિયમોં કા ઉલ્લંઘન કરતા હુઆ કોઇ ભી મનુષ્ય વૃદ્ધાવસ્થા તક નીરોગ નહીં રહ સકતા.

લુઇ કાર્નેરો કી જીવની

મેં સ્વાસ્થ્ય સંબંધી પ્રાકૃતિક નિયમ ક્યા હૈં ? ઇનકો બતલાને કે લિયે મેં પાઠકોં ન લુઇ કાર્નેરો કા પરિચય કરાના ચાહતા હૂં. ઉનકા જન્મ ઇસા કી ૧૫વીં શતાબ્દી મેં વેનિસ [illegible] એક બડે ધની ખાનદાન મેં હુઆ થા [illegible] નિયમ કે [illegible] સ્વાસ્થ્ય વિલાસિતાપૂર્ણ જીવન [illegible] ૮૦ વર્ષ કી આયુ કે પહિલે હી વહ અનેક [illegible] કરને કે બાદ ડાક્ટરોં ને જવાબ દે દિયા [illegible] વિચાર કરતે હુએ ઉસને અપને જીવન [illegible] કિયા. ફલ યહ હુઆ કિ ૧૦૦ વર્ષ [illegible] અપની આરામકુર્સી મેં આનંદ સે બૈઠ [illegible] અપની શરીર [illegible] ઇચ્છા કે પહુંચા [illegible] ઉસકી મૃત્યુ હુઇ

[illegible] અપને જીવન કા હાલ ચાર લેખોં મેં લિખા હૈ પાહલા [illegible] વર્ષ કી, તીસરા ૯૧ વર્ષ કી ઔર ચૌથા [illegible] મેં હૈ) ૯૫ વર્ષ કી અવ

સ્થા મેં લિખા ગયા. ઇન લેખોં કો ઉસને સન્ ૧૫૫૮ મેં પેડુઆ શહર મેં છપવાયા. ઇસ છોટીસી પુસ્તક કા ઉત્તમ સંસ્કરણ વેનિસ શહર મેં સન્ ૧૬૨૦ મેં છાપા ગયા. લુઇ કાર્નેરો કે જીવન કા મહત્વ ઉસ કે ૧૦૦ વર્ષ તક જીવિત રહને મેં હી નહીં હૈ. વિશેષતા કી બાત યહ હૈ કિ વહ જન્મ સે દુર્બલ થા. અસંયમ કે કારણ વહ ૪૦ વર્ષ કે પહિલે હી એકદમ રોગી ઔર જીવન સે નિરાશ હો ચુકા થા. ઇસકે બાદ સંયમ સે રહ કર બિલકુલ સ્વસ્થ હો ગયા ઔર ૧૦૦ કી આયુ તક જીવિત રહા. હમમેં હજારોં અસ્વસ્થ, રોગી ઔર જીવન કો દુઃખમય અનુભવ કરનેવાલે લોગ ઉસકે જીવન સે આશાજનક સંદેશ પા સકતે હૈં. ઔર યદિ હમ ભી ઉસકી માનસિક દૃઢતા કા અનુકરણ કર સકેં તો હમ ભી સુખમય ઔર દીર્ઘ જીવન પ્રાપ્ત કર સકતે હૈં.

કાર્નેરો કા અનુભવ

લુઇ કાર્નેરો કે લેખોં સે કુછ અંશ યહાં ઉદ્ધૃત કિયા જાતા હૈ જિસસે ઉસીકે શબ્દોં મેં ઉસકે અનુભવ કા પરિચય હો જાય–"૩૫ ઔર ૪૦ વર્ષોં કે બીચ મેં મેરી દશા ઇતની શોચનીય હો ગયી થી કિ અપને દુઃખોં સે છુટકારા પાને કા માર્ગ મુઝે સિર્ફ મૃત્યુ કા હી દેખ પડતા થા. પેટ મેં દર્દ, ગઠિયા, બના રહનેવાલા હલકા બુખાર આદિ અનેક રોગોં સે પીડિત મેરા શરીર જર્જર હો ગયા થા. ઇસકા કારણ કુછ તો મેરી સ્વાભાવિક દુર્બલતા ઔર અધિકતર મેરા સંયમ રહિત જીવન થા. મૈંને દેખા કિ સંયમ સે રહનેવાલે સ્વભાવતઃ દુર્બલ મનુષ્ય ભી અધિક આયુતક જીતે હૈં. ઔર અસંયમી મનુષ્ય સ્વભાવતઃ બલવાન હોતે હુએ ભી થોડી હી ઉમર મેં મરતે હુએ દેખે જાતે હૈં. ઇસલિયે મૈંને ભી સંયમ સે રહને કા દૃઢ નિશ્ચય કિયા. [illegible] મૈંને દેખા કિ મૃત્યુ ઔર રોગ દોનોં સે બચને કા યદિ કોઇ [illegible] [illegible] તો યહી હૈ. ઇસ સમય તક ખાને-પીને મેં મૈં [illegible] વિવેક નહીં કરતા થા. જો ભી ચીજ સ્વાદ મેં અચ્છી માલૂમ [illegible] ઔર [illegible] મૈંને [illegible] કર [illegible] ભોજન કા [illegible] આરંભ કી કિ [illegible] કૌન વસ્તુ [illegible] હિતકર હૈ.

[illegible]

। મુઝે ભી મૈં ભોજન પર સે ઉઠ જાતા થા. અનુભવ સે યહ
મ હો ગયા કિ કિતની માત્રા મેં ભોજન આસાની સે મૈં પચા
તા હૂં. ઇસ સંયમ કા ફલ યહ હુઆ કિ વર્ષભર કે ભીતર હી મૈં
ને સબ પુરાને રોગોં સે મુક્ત હો ગયા. જહાં મૈં વર્ષ કે ભીતર
ુ કા ગ્રાસ બનને જા રહા થા વહાં મૈં ઇતના સ્વસ્થ હો ગયા કિ
તના યુવાવસ્થા મેં ભી કભી નહીં થા. પહિલે એક પ્રકાર કા જ્વર
તેજ્વર્ડ હોતા થા, જો મુઝે મૃત્યુ કે દરવાજે તક પહુંચા દેતા થા.
ક વર્ષ વહ ભી નહીં હુઆ. ઇસ પ્રકાર અદ્ભુત સ્વાસ્થ્ય કા અનુભવ
ને કે બાદ મેરી કભી ઇચ્છા ભી ન હુઈ કિ પુરાને અસંયમ કે
ાર્ગ પર ફિર ચલું......"

("વિદ્યાપીઠ"ના એક અંકમાંથી)

૪–માંદા પડવું તે ગુન્હો છે અને દવા એ ધતિંગ છે

(લેખકઃ–શ્રી. રમણીકલાલ છોટાલાલ)

(૧)

આ વિશ્વમાં પરમાત્માની અનેક ચમત્કૃતિઓમાંની એક તે માનવ અંગ. આપણું શરીર તે આત્માને રહેવાનું મંગલ મંદિર છે. તે મંદિરને સદા નિરંતર સ્વચ્છ અને સશક્ત રાખવું તે દરેક મનુષ્યની ફરજ છે. શરીરમાં કોઈ જાતનો નાનો કે મોટો રોગ થાય તો આપણોજ વાંક સમજવો. કુદરતના કાનુનો પ્રમાણે જ્યાં-સુધી વર્તીએ ત્યાંસુધી કંઈ દર્દ થતું નથી. તેજ સૂચવે છે કે, માંદા પડવું કે નહિ તે મનુષ્યના હાથમાં છે. દર્દ થાય તો તેની ચિકિત્સા વૈદકશાસ્ત્ર કરે છે. ઘણા માણસો માંદા પડવું કે નહિ તે નસીબને આધીન ગણે છે; પરંતુ જો નસીબને લીધે તેમ થતું હોય તો વૈદક-શાસ્ત્ર શામાટે આપણા પૂર્વજોએ રચ્યું ? વૈદકશાસ્ત્રની હયાતીજ કહી આપે છે કે, આપણા પૂર્વજો જે આપણા કરતા વિશેષ ડાહ્યા હતા, તેઓ આ બાબતમાં નસીબ ઉપર આધાર રાખતા નહિ તેથીજ વૈદકશાસ્ત્ર બનાવ્યું. વિધાતાને લાધે જો ઘડીએ ઘડીએ મનુષ્ય માંદું પડે તો શામાટે દવા–દારૂ કરવા જોઇએ ? જન્મ, લગ્ન અને મરણ જેવા મહાન પ્રસંગો માત્ર વિધાતાને આધીન છે, એમ માની લેવું જોઇએ, પરંતુ ઘડીએ ઘડીએ તાવ માંદા થવું તેમાં બિલકુલ વિધાતાનો વાંક નથી પણ મનુષ્યના પોતાનો છે. હાલતાચાલતા દરેક નજીવી બાબતમાં નસીબના નામ કાઢવા તે દેખીતી રીતે ભૂલ-ભરેલું છે જેમ દરેક બાબતમાં જ પડે મનુષ્યપ્રાણી નસીબને આધીન હોય તો પુરુષાર્થ જેવી વસ્તુ હોતજ નહિ. પુરુષાર્થને

લઇને મનુષ્યે વીજળી, વિમાન ઇત્યાદિ ચમત્કૃતિઓ શોધીને રચી કાઢી છે. જો દરેક બાબતમાં નશીબ હોત તો પંજાબમાં જનરલ ડાયરે જે ખુનામરકી ચલાવી હતી તેમાં જનરલ ડાયરનો દોષ ન હતો પણ જુલમના ભોગ થઇ પડેલા મનુષ્યોના નશીબનો દોષ હતો.

ખરેખર, આપણા શરીર ઉપર આપણે પોતેજ અનેક અત્યાચારો કરીએ છીએ. રુચિ ન હોય તોપણ માત્ર સ્વાદ ખાતરજ અનેક જાતનાં ખાનપાન કરીએ છીએ, અનેક ખૂરી ટેવોને શરીરના હિસાબે ને જોખમે પોષીએ છીએ તથા અનેક જાતના અતિભોગ ભોગવીએ છીએ; તે ખરેખર શરમજનક બાબત છે.

જો કોઇ મનુષ્ય નીચે લખેલી પાંચ જરૂરીઆતો પ્રમાણે વર્તે તો રોગ-દર્દ બિલકુલ ન થાય; એટલુંજ નહિ પણ પોતાના શરીરનો બાંધો સ્વચ્છ અને સુદૃઢ રાખી શકે.

૧-નિર્મળ હવામાં અને સૂર્યપ્રકાશમાં રાતદિન રહેવું. તેટલા માટે ઘરનાં બારી-બારણાં ખુલ્લાં રાખવાં.

૨-જીવનશકિતવાળો પથ્ય ખોરાક, રુચિ હોય તોજ, ખૂબ ચાવીને ખાવો; તેમજ જરૂર પડે ત્યારે એક બે દિવસના ઉપવાસ ખેંચી કાઢવા.

૩-શરીરના દરેકે દરેક સ્નાયુને નિયમસર કસવા.

૪-પૂરેપુરી સ્વચ્છતા રાખવી; અને તે માટે સ્નાન કરવાં. ઠંડા જળનું સ્નાન શકિતવર્ધક છે, ગરમ પાણીનું સ્નાન ચોખ્ખાઇ કરનાર છે.

૫-સંપૂર્ણ આશાયેશ અને મનનું સાચું વલણ.

માત્ર આ પાંચ જરૂરીઆતો પૂરી પાડવામાં આવે તો અંગ હરહમેશ નીરોગીજ રહે. કુદરતના આ પાંચ મોટા કાયદા નહિ પાળવા તેજ ગુન્હો છે. તેની શિક્ષામાં કંઇ ને કંઇ દરદ થાય છે.

અમેરિકામાં કેટલાંક વર્ષો થયાં એક નવું શાસ્ત્ર નીકળ્યું છે તે દવા વિરુદ્ધ છે; એટલે ગમે તે રોગ દવા વગર મટાડી શકાય છે. આનું નામ "કુદરતી ઇલાજ" કહેવાય છે. આ શાસ્ત્ર પ્રમાણે દવા એક ધતીંગ છે; એટલુંજ નહિ પણ દવા શરીરને માટે વિરોધી વસ્તુ છે-અર્થાત્ ઝેર છે.

દવા પીવાથી રોગ મટતો નથી, પણ રોગની નિશાનીઓ મટે છે. રોગનાં કારણો મટાડવામાંજ ખરી ખુબી છે, અને તે દવાથી કદી મટતા નથી, પણ માત્ર કુદરતી ઇલાજોથીજ મટે છે.

(૨)

આગળ જણાવી ગયા કે, દવા તે ઝેર છે. આ સૂત્ર પોતાની દવાને લાગુ પડે છે, પણ [illegible] દવાને લાગુ નથી. તેનું કારણ કે, તે [illegible] ને [illegible] છે. [illegible]

ાત્કાલિક ઝેરી હોય છે. રસ્તામાં અકસ્માત્ થતાં જંતુનાશક
જખમી થયેલા અવયવને લગાડવી જરૂરી છે.

કંઇ શારીરિક રોગ થાય છે તો પીવાની દવા આપવામાં
છે. હવે પીવાની દવા તે કૃત્રિમ ઉપાય છે. પીવાની દવા માત્ર
ી ટાપટીપ છે. દવા પીવી તે કુદરતથી વિરુદ્ધ છે, કુદરતનું
ાન કરવા બરાબર છે. રોગ થાય તો તેનાં કારણો છેજ, તે
અને તે અટકાવો.

શરીરમાં બે જાતની ક્રિયા થાય છે. હમેશાં નવા કોષ-અથવા
ાણુઓનું બંધારણ થાય છે અને જૂના કોષ મરણ પામતા જાય
તેને શરીર બહાર કાઢવામાં આવે છે. આ કોષ લાખો-અસંખ્ય-
છે તે સૂક્ષ્મદર્શક યંત્રથી પણ દેખાવા મુશ્કેલ છે. શરીરનો
ભાગ-લોહી-હાડ-માંસ-ચામડી વગેરે અસંખ્ય કોષોથી બનેલો
છે. જ્યારે મરણ પામેલા કોષો શરીરબહાર જલદી નીકળી
નહિ ને અંદર એકઠા થાય ત્યારે કંઇ ને કંઇ રોગ થાય છે.
દવા પીવી તે શરીરમાં વધી પડેલી વિજાતીય વસ્તુઓ જે
ણ પામેલા કોષો છે તેમાં ઔષધરૂપી વિજાતીય વસ્તુનો વધુ
મેરો કરવા બરાબર છે.

આ મરણ પામેલા કોષોને તેમજ ખાવાપીવામાં આવતાં
કામાં રજકણોને શરીર બહાર કુદરત ત્રણ રસ્તે કાઢે છેઃ-(૧)
ળ-મૂત્રથી, (૨) પરસેવાથી અને (૩) ઉચ્છ્વાસથી. તેઓ શરીરમાં
રાઈ રહેવાથી રોગ થાય છે.

(૧) બસ્તી—હવે મળમૂત્ર વિષે ટુંકમાં કહીએ. દરેક રોગનું
ળકારણ ઘણુંખરૂં કબજીઆત અથવા અધુરૂં પાચન હોય છે. નહિ
પચેલા ખોરાકનો જથ્થો શરીરમાં એકઠો થાય છે અને દુર્ગંધ મારે
છે; તે શરીરને માટે ઝેર છે. આ ઝેર શરીરની બહાર ન નીકળે
ાંસુધી ચાલુ નુકસાન કરે છે. આને માટે અતિ ઉપયોગી ઉપાય
ખાસ કરીને પૂંઠપીચકારી લેવાનો છે. તે રૂા. ૧॥ માં મળે છે.×
સાજામાં સાજા માણસે અઠવાડીઆમાં એક વખત પીચકારી ગરમ
પાણીની લેવી જોઇએ, એમ વિજ્ઞાનશાસ્ત્રીઓનું કહેવું છે, અને તે
ખરૂં છે. જેમ આપણે ઘરની ચોકડી વગેરે ખૂબ પાણીથી સાફ
કરીએ છીએ, તેમ પીચકારી વતી પુષ્કળ પાણીથી અંદરખાનેથી
આતરડાં ધોવાવાં જોઇએ. જુલાબ લેવો તે કૃત્રિમ ઉપાય છે. જુલાબ
પોતેજ પરદેશી વસ્તુ હોવાથી શરીરબહાર કાઢવાની વસ્તુઓમાં
તેનો ઉમેરો થાય છે તાવ આવે ત્યારે પૂંઠપીચકારી લેવી, જેથી
સાધારણ તાવ તરત ઉતરી જશે. કબજીઆતવાળા માણસે જેટલા

× પીચકારી કરવા દૂધ વાપરવું એજ વધારે ફાયદાકારક છે. સંપાદક

લઇને મનુષ્યે વીજળી, વિમાન ઇત્યાદિ ચમત્કૃતિઓ શોધી [illegible]
કાઢી છે. જો દરેક બાબતમાં નશીબ હોત તો પંજાબમાં જ[illegible]
ડાયરે જે ખુનામરકી ચલાવી હતી તેમાં જનરલ ડાયરનો દો[illegible]
હતો પણ જુલમના ભોગ થઇ પડેલા મનુષ્યોના નશીબનો દોષ [illegible]

ખરેખર, આપણા શરીર ઉપર આપણે પોતેજ અનેક [illegible]
ચારો કરીએ છીએ. રુચિ ન હોય તોપણ માત્ર સ્વાદ [illegible]
અનેક જાતનાં ખાનપાન કરીએ છીએ, અનેક બૂરી ટેવોને [illegible]
હિસાબે ને જોખમે પોષીએ છીએ તથા અનેક જાતના [illegible]
ભોગવીએ છીએ; તે ખરેખર શરમજનક બાબત છે.

જો કોઇ મનુષ્ય નીચે લખેલી પાંચ જરૂરીઆતો પ્રમાણે [illegible]
તો રોગ-દર્દ બિલકુલ ન થાય; એટલુંજ નહિ પણ પોતાના [illegible]
બાંધો સ્વચ્છ અને સુદૃઢ રાખી શકે.

૧-નિર્મળ હવામાં અને સૂર્યપ્રકાશમાં રાતદિન રહેવું. તેને
માટે ઘરનાં બારી-બારણાં ખુલ્લાં રાખવાં.

૨-જીવનશક્તિવાળો પથ્ય ખોરાક, રુચિ હોય તોજ, ખૂબ ચાવીને
ખાવો; તેમજ જરૂર પડે ત્યારે એક બે દિવસના ઉપવાસ ખેંચી કાઢવા.

૩-શરીરના દરેકે દરેક સ્નાયુને નિયમસર કસવા.

૪-પૂરેપૂરી સ્વચ્છતા રાખવી; અને તે માટે સ્નાન કરવું. [illegible]
[illegible]નું સ્નાન શક્તિવર્ધક છે, ગરમ પાણીનું સ્નાન [illegible]
[illegible] છે.

૫-[illegible] અને મનનું સારું વલણ.

[illegible] પાંચ જરૂરીઆતો પૂરી પાડવામાં આવે તો [illegible]
[illegible]. કુદરતના આ પાંચ [illegible]
[illegible] છે. તેની [illegible]

[illegible]

(૨)

[illegible]

ગણી વધારે જરૂરીઆત છે અને નિર્મળ હવાની ૮૬૪૦૦ ગણી વધારે જરૂરીઆત છે. ટુંકા શ્વાસ કરતાં ઉંડા શ્વાસ વધારે ઉપયોગી છે. ઉંડા શ્વાસનું શાસ્ત્ર યુરોપિયનો અને અમેરિકનો હિંદુઓ પાસેથી શીખ્યા છે. પ્રાણાયામ કરવાનો એક હેતુ આમાં સમાયેલો છે. પ્રાણાયામને પશ્ચિમવાસીઓ ઉત્તમ પ્રાણપોષક સાધન ગણે છે. ઉંડા શ્વાસ લેવા માટે કસરત કરવી.

("સોદાગણ હિતેચ્છુ"માંથી)

૭૫–धन करतां आरोग्यनुं मूल्य वहु वधारे छे.

(લેખકઃ—સદ્દગત માસ્તર શ્રીમાન્ છોટાલાલજી)

શરીરનું ઉત્તમ પ્રકારનું આરોગ્ય એ ધન કરતાં અનેકગણું વધારે મૂલ્યવાન છે, એ વાર્તા કોઈ વિરલજ જાણે છે. સોમાં નવ્વાણું મનુષ્યો ધનની પાછળ એવા તો ભૂત થઈને પડેલા હોય છે કે તેમ કરતાં, હજારો રૂપિયા આપતાં પણ ન મળે એવા આયુષ્યનો તથા આરોગ્યનો અત્યંત ક્ષય થાય છે, તેનું પણ તેમને ભાન હોતું નથી. ધનનો તેઓને એવો તો હડકવા હાલ્યો હોય છે કે ખુલ્લા હવામાં નિત્ય ફરવા જઈને અથવા કસરત કરીને આરોગ્યનું સંરક્ષણ કરવા જો તેમને કોઇ બોધ આપે છે તો તેઓ તેમ કરવાનો તેમને બિલકુલ વખત નથી, એમ જણાવે છે. આવા મનુષ્યોને, પરિણામે માંદા પડી ખાટલામાં છ માસ સૂવાનો અથવા તો મરણના ખોળામાં હમેશને માટે સૂવાનો વખત મોડોવહેલો લેવો પડે છે, ત્યારેજ તેમની આંખો ઉઘડે છે. અને કેટલાક અવિવેકી મનુષ્યોની તો ત્યારે પણ આંખ ઉઘડતી નથી.

આજે આપણા [illegible] કટપાધિપતિ [illegible] તેની આંખો [illegible] તેણે પણ [illegible]

[illegible]

તેણે પોતાના શરીરની બેદરકારી કરી છે. તેના શ્રમ પ્રમાણે તેને ધન–અનર્ગળ ધન–મળ્યું છે, પણ તેણે આરોગ્ય ગુમાવ્યું છે. મૃત્યુ પહોળાં જડબાં કરી, તેનો ગ્રાસ કરવાને ટમટમી રહ્યું છે. તેનું અપાર ધન તેનું રક્ષણ કરી શકતું નથી. સુખને માટે ધનનીજ અત્યંત અગત્ય છે, પણ આરોગ્યની કશીજ અગત્ય નથી, એમ તેણે આજસુધી ધાર્યું હતું. હવે તેને આરોગ્ય સારરૂપ અને ધન આરોગ્યવિના નિઃસારરૂપ સમજાય છે.

હજારો મનુષ્યો જેઓ લક્ષાધિપતિ કે કોટ્યાધિપતિ નથી, તેઓ આવીજ ભૂલ કરે છે. તેઓ માને છે કે, સુખ ધનથીજ મળે છે. શ્રીમંતોને તેઓ સારાં સારાં વસ્ત્રો પહેરતા, બંગલાઓમાં રહેતા તથા ગાડીઘોડે ફરતા જુએ છે અને ધારે છે કે આ લોકો અપાર સુખી છે. આથી તેઓ પણ આંખો મીંચીને, શરીરની બેદરકારી કરી ધનની પાછળ ભૂત થાય છે; પણ મનુષ્યોએ એ વાત ધ્યાનમાં રાખવાની છે કે અન્ન, વસ્ત્ર તથા કેટલીક સામાન્ય અનુકૂળતાવિના ધન વસ્તુતઃ કંઇજ વિશેષ લાભ આપી શકતું નથી. જેને સુખ, શાંતિ અથવા આનંદ કહે છે તે તો તેનાથી ભાગ્યેજ મળે છે. ઉલટું તેની પ્રાપ્તિ સાથે માથા ઉપર પાર વિનાની જવાબદારી ચોંટે છે; અને તેની વ્યવસ્થાનો મગજ ઉપર એવો તો બોજો રહે છે કે તેના દબાણતળે આરોગ્ય અને શાંતિનો નાશ થાય છે, અને ઘણી વાર આયુષ્યનો વહેલો અંત આવે છે.

ધનસંપત્તિ પાછળ ભૂત થવા કરતાં શરીરસંપત્તિ પાછળ ભૂત થવું એ હજારગણું સારૂં છે; કારણ કે ધનસંપત્તિ જ્યારે શરીરના આરોગ્યને તથા આયુષ્યને આપતી નથી, ત્યારે શરીરસંપત્તિ ધનસંપત્તિને પ્રાપ્ત કરવાનું પણ બળ આપે છે.

ધનની પાછળ ગાંડા થનારે જો માંદા પડી વહેલા મરી ન જવું હોય તો પ્રતિદિન ખુલ્લી હવામાં ઓછામાં ઓછા બે કલાક પણ શરીરને અત્યંત શ્રમદાયક કસરત કરવાનો નિયમ કદી પણ ન ચૂકવો.

(આશ્વિન–૧૯૬૫ના "મહાકાળ"માંથી)

७६–आरोग्य जाळववानो उत्तम उपाय

(લેખક:—રમણલાલ જયકીશનદાસ બી. એ.-વડોદરા)

દુનિયામાં એવો કયો મનુષ્ય છે કે જે તંદુરસ્તી જાળવવા ન ઇચ્છે? નો કોઇને સુખ પ્રિય હોય છે. કહ્યું છે કે:—"આપ સુખી તો જગ સુખી!" સુખના સંગી થનાર અસંખ્ય મળે, પણ દુઃખમાં ભાગ પડાવનાર ક્વચિતજ નજરે પડે છે; તો પછી પ્રશ્ન એજ રહે છે કે, ખરો સુખી કોણ? સાર્વભૌમ રાજા, તવંગર શેઠિઓ, જંગલનો જોગી કે રસ્તાનો ભિખારી? આ બધામાં સુખી કોણ? આ પ્રશ્નનો એકજ ઉત્તર કે, સુખી એજ હોઇ શકે કે જે શરીરે તંદુરસ્ત છે. દુનિયાનાં સુખો પૈકીનું પહેલું સુખ તે "જાતે નર્યા" એમાં બે મત સંભવનાજ નથી. દરેકોઇ આ વાત જાણે છે અને માને છે; પરંતુ ઘણેભાગે મનુષ્યો આ સુખ મેળવવા તથા જાળવવાના સહેલા ઉપાયોથી અજાણ હોય છે અગર જાણતા હોવા છતાં તે પ્રમાણે વર્તવાની ટેવ વગરના હોય છે.

શરીરના કુદરતી સંચાને ચાલુ સ્થિતિમાં રાખવાને દરેક માણસે ખોરાક લેવો પડે છે; પરંતુ આ ખોરાક પણ શરીરને રુચતો અને માફકસરજ લેવાની જરૂર છે. ખોરાક પેટમાં ગમે તે પ્રકારે ધોક્યો એટલાથી કાંઇ શરીરની સુખાકારી જળવાતી નથી; પણ જે ખોરાક શરીરમાં દાખલ થાય તેને પચાવવાની શકિતની ખાસ આવશ્યકતા છે; અને જે માણસની પાચનશક્તિ સતેજ હોય તેજ માણસ તંદુ-રસ્ત રહી શકે છે. ખોરાકનો અપચો અટકાવવાને અને આ પાચન-શક્તિને હમેશા સતેજ રાખવાને ફક્ત એકજ અને સહેલો ઉપાય છે અને તે એજ છે કે, "તમારા ખોરાકનો દરેક કોળીઓ તેમાંનો તમામ રસ ચુસાઇ જાય ત્યાંસુધી ચાવવાની ટેવ પાડો." આ કાંઇ હાલમાંજ થયેલી નવીન શોધ નથી. આશરે સો વર્ષ પહેલાં "સ્પે-લનઝાની" નામના મનુષ્યે પોતાની જાત ઉપરજ અખતરો કરી પૂરવાર કર્યું હતું કે, સારી પાચનશક્તિ માટે પૂરેપુરૂં ચાવવાની ખાસ આવશ્યકતા છે. દરેક ખોરાકમા જુદો જુદો સ્વાદ રહેલો છે અને આ સ્વાદથી થતો આનંદ, તેમ પેટની તંદુરસ્તી આજ એક ટેવથી વધારી શકાય છે. તો આમાટ સહેલાઇથી મેળવી શકાતી તંદુરસ્તી માટે દરેક માણસે નાનપણથીજ આ ટેવ પાડતા ન શીખવું? ચાવવા-ની ટેવ સારી હોય તો ગમે તે ચીજ વગર નુકસાન કર્યે શરીરમા ગબડાવી શકાય. ગયા સૈકામા ગુલામ વેચવાનો ધંધો કરનારા પણ પોતાના ગુલામોના દાંત તરફ ખાસ કાળજી રાખતા હતા અને

ગુલામનો એક એક દાંત ઓછો થતાં તેની કિંમતમાં પણ તે પ્રમાણે ઘટાડો થતો હતો. મોટા મોટા ડૉક્ટરો પણ પોતાના દરદીને ચાવવા તરફ સંપૂર્ણ લક્ષ આપવા ખાસ ભલામણ કરે છે અને કહે છે કે, અપચો થવાનું મૂળકારણ અપૂર્ણ ચાવવું એજ છે. મહારાણી વિકટોરિયાના ડૉ૦ સર એન્ડ્રુ કલાર્કે પણ કહ્યું છે કે, આપણને પ્રભુએ બત્રીસ દાંત આપ્યા છે તો આપણે ખાતી વખતે દરેક કોળીઆને બત્રીસ વખત ચાવવો જોઇએ; એટલુંજ નહિ પણ મોટી મોટી વીમા કંપનીઓ પણ વીમો ઉતારતી વખતે આ વાત પણ ધ્યાનમાં રાખે છે.

આશરે પચાસેક વર્ષ ઉપર વેનીસમાં વસતા એક અમેરિકન વેપારીનો. શરીરમાં વિશેષ વધી ગયેલા વજનને લીધે, તેની ઉંમર પહોંચતી હોવા છતાં વીમા કંપનીએ વીમો લેવાની ના પાડી. આથી તેણે પોતાની તંદુરસ્તી વધારવા અનેક નિષ્ફળ પ્રયત્નો કર્યા. પછી એક અનુભવ કરી જોવા ખાતર સંપૂર્ણ રીતે ચાવવાની ટેવ પાડવા માંડી અને તેને ફક્ત થોડાજ વખતમાં તેનો મીઠો અનુભવ થવા લાગ્યો. તેની તબિયત સુધરવા માંડી. આ ઉપરથી તેણે ચાવવાના ગુણોનો ઉંડો અભ્યાસ કર્યો અને એક–બે વર્ષ જેટલા ટુંકા સમયમાં તો તેણે અજાયબ લાયકાત, તંદુરસ્તી અને શક્તિ મેળવી. ત્યારપછી તો તેણે આજ વિચારોનો બહોળો ફેલાવો કરવાનો ધંધો હાથ લીધો અને તેનાં લખાણો વાંચીને અને ભાષણો સાંભળીને સેંકડો માણસો પોતાનો ખોરાક સંપૂર્ણ રીતે ચાવવા લાગ્યા અને સહેજમાં અજબ તંદુરસ્તીનો લાભ મેળવી શક્યા. આ અનુભવસિદ્ધ વાત દરેક જણે ધ્યાનપર લેવા જેવી છે.

વળી ખોરાક સંપૂર્ણ ચાવવાથી શરીરમાં રહેલા "સેલીવા" વગેરે પાચનક્રિયાને મદદ કરતા રસોને ખોરાક સાથે એકરસ થઇ આ ક્રિયાને સતેજ કરવા તક મળે છે; તેમજ આ ટેવને લીધે ખોરાકનો જોઇતો સ્વાદ ચાખી આનંદ મેળવી શકાય છે, એટલુંજ નહિ પણ ખોરાક જ્યારે ચવાતો હોય છે, ત્યારથીજ આપણે જેને "પાચન રસ" (એપીટાઇટ જ્યુસ) કહીએ છીએ, તે પેટમાં પડવા માંડે છે અને એ રીતે ખોરાક એકરસ થઇ પેટમાં જતાંની સાથેજ તેને પચાવવાની શરૂઆત કરવા પેટ તૈયાર થઇ જાય છે. આ પ્રમાણે લેવાયલો ખોરાક પચવામાં પણ થોડોજ વખત લાગે છે અને પાચનશક્તિ સતેજ રહેવાથી કોઇ પણ જાતનો સડો પેસવા પામતો નથી. પરંતુ જ્યારે ખોરાક સંપૂર્ણ રીતે ચવાયા પહેલાં પેટમાં દાખલ થાય છે, ત્યારે આપણી પાચનક્રિયા કાંઇક મંદ થાય છે અને ખોરાક એજ સ્વરૂપમાં જોઇએ તે કરતાં વિશેષ વખતસુધી પેટમાંજ પડી રહે છે. આમ થવાથી વખતસર ભૂખ લાગતી નથી અને પેટમાં દુખાવો થઇ અનેક રોગો જન્મે છે.

ચાવવાની ક્રિયાને પેટમાં રહેલા આનંદ [illegible] પણ સાથે સંબંધ હોય છે. આ ક્રિયા એકલા પેટનેજ તેનું કામ કરવા પ્રેરે છે તે એટલુંજ નહિ, પણ જ્યાં જ્યાં ખોરાકનાં પરમાણુઓને ફરવું પડે છે તે સઘળા અવયવોને ઉત્તેજિત કરી બળવાન બનાવે છે.

માટે શરીરની તંદુરસ્તી જાળવવા તથા વધારવા ઇચ્છનાર દરેક જણે જેમ બને તેમ જલદી સંપૂર્ણ રીતે ખોરાક ચાવવાની ટેવ પાડવા પ્રયત્ન કરવો જોઇએ. એ રીતે વર્તવાથી વખતોવખત ડૉક્ટરોનાં બિલ ચૂકવવાનો કડવો અનુભવ સહેજમાં દૂર થઇ જશે. દરેક સમજું માણસે આ ટેવ પાડી પોતાની જાતને તંદુરસ્ત કરી અન્યને પણ તેનો લાભ લેવા બનતો બોધ આપવો.

("વ્યાયામ"ના એક અંકમાંથી)

૭૭–આરોગ્ય તથા બળ વિષે થોડાં સ્મરણો

(લેખકઃ–શ્રી. શંકરલાલ મગનલાલ વ્યાસ)

× × × ×

× × × ×

કેટલીક પરદેશી દવાઓ હવે એવી બહાર પડી છે, કે જેના વપરાશથી માંસાહાર અને દારૂનું વ્યસન આપોઆપ લાગુ પડે છે.

પ્રમાણિક વૈદોને ત્યાં વ્યાયામ અને તાજી હવા એજ ઔષધ-તરીકે આપવામાં આવે છે.

પૈસાના લાલચુ વૈદો વ્યાયામના અમૂલ્ય લાભો સમજતા હોવા છતાં દરદી આગળ તે વાત હસી કાઢે છે; અને સ્વાર્થને ખાતર દવાનાંજ વખાણ કરે છે.

એક ડૉક્ટર કહે છે કેઃ–આમવાયુ, અજીર્ણ અને તેથી ઝાડા-ઉલટી, મધુપ્રમેહ અને મજ્જાતંતુ સંબંધી કેટલાક વિકારો માત્ર યોગ્ય ખોરાક અને નિયમિત વ્યાયામથીજ સારા થઇ જાય છે.

આ દુનિયાના ઘણા માણસો તેમના માતપિતા કરતા ઓછી વયે ગુજરી જવાનું મુખ્ય કારણ કુદરતી નિયમો તરફ તેમનું દુર્લક્ષ છે.

× × × ×

× × × ×

અયોધ્યાનો નવાબ શુજાઉદ્દૌલા મદોન્મત્ત હાથીના પાછલા પગ ઉપર ચઢીને બે હાથે પૂછડું તાણી તેને હાલવા દેતો ન હતો. નદીમાં મગરને જોતો કે તુરત પાણીમાં કુદી પડી ડુબકી મારીને તેનું પૂછડું પકડી કાચંડાની પેઠે બહાર ખેંચી કાઢતો.

વિયેનામાં ફ્રાન્સિસ નામે એક સરદાર હતો. તે અને બીજા કેટલાક માણસો સાથે બેસીને ટાઢના વખતમાં તાપણી તાપતા હતા. તેવામાં ભડકો મોટો હોવાથી લાકડાં થઇ રહ્યાં ને હવે બીજું કંઇ બાળવાનું નહિ હોવાથી સઘળા વિચારમાં પડયા. એવામાં લાકડાં ભરીને રસ્તામાં થઇને જતા ગધેડા તરફ મિ૦ ફ્રાન્સિસની નજર પડી. તુરતજ ત્યાં જઇને એક ગધેડાના આગલા બે પગ એક હાથે ને પાછલા બે પગ બીજે હાથે પકડીને તેણે લાકડાંસહિત તે ગધેડું ઉંચકી તાપણી નજીક લાવી મૂકયું હતું.

માત્ર મલ્લ જેવાં ચિત્રો જોવાથીજ પ્રૉફેસર સેન્ડોને આજે જગત્પ્રસિદ્ધ થયેલું અદ્ભુત બળ પ્રાપ્ત કરવાની જિજ્ઞાસા થઇ હતી.

જે ઘરમાં સ્ત્રી કરતાં પુરુષની ઉંમર વધારે હોય છે તેને ઘણું કરી છોકરાની પ્રજા વિશેષ થાય છે, ને જ્યાં પુરુષ કરતાં સ્ત્રીની ઉંમર વધારે હોય છે તેમને ઘણું કરી કન્યાઓ(પુત્રીઓ)ની સંખ્યા વિશેષ પ્રમાણમાં પ્રાપ્ત થાય છે.

("ભાગ્યોદય"ના એક અંકમાંથી)

૭૮–आरोग्यरक्षण

(લેખિકા:–કુમારી તરુણિકા કાજી)

આરોગ્યરક્ષણ એ આ સમાજમાં દરેક વ્યક્તિની ફરજ છે. પોતા પ્રત્યે, પોતાના કુટુંબ પ્રત્યે અને સમાજ પ્રત્યે. શરીર આરોગ્ય રહે નહિ એટલે આવરદા ટુંકી થાય, અને જેટલો વખત જીવાય તેટલો વખત પણ શારીરિક નિર્બળતાને લઇને કાર્યશક્તિ મંદ રહે. સમજે તો દરેક વ્યક્તિને આ જન્મમાં કાંઇક કાર્ય કરવાનુંજ હોય છે; ટુંકા આયુષ્યથી તે કામ અધુરૂં રહી જાય તેથી તેને પોતાને નુકસાન, પોતાના પુત્રો ઉંમરલાયક થાય નહિ તે પહેલાં પોતાનું મરણ થાય અથવા પોતે નાદુરસ્ત તબિયતને લીધે પોતાની શકિતઓનો પૂરો ઉપયોગ કરી ન શકે તો તેના કુટુંબને કેટલી હાનિ થાય છે તે તો જાણીતી વાત છે. વળી મનુષ્યની કાર્યશકિતનો વિકાસ દિનપરદિન થાય છે, અને જો શરીર સશકત રહે તો જેમ ઉંમર વધે તેમ તે મનુષ્ય વધુ ઉપયોગી બને. જ્ઞાન કરતાં અનુભવ બહુ કિંમતી છે અને આપણા ૬૦–૭૦ વર્ષના ડોસાઓ યુવાન તો નહિ પણ સશકત રહી શકતા હોય, તેટલા બહુ ચંચળ અને ચપળ નહિ પણ નીરોગી અને કામકાજમાં યથાયોગ્ય ભાગ લઇ શકે એવા હોય, તો તેમની ઉપયોગિતા સમાજને કેટલી બધી વધારે છે તે કહેવાની જરૂર નથી. હાલમાં આપણામાં ૫૦–૬૦

વર્ષના અનુભવો પોતેજ બહુ લાંબુ જીવવાની આશા છોડે છે. આજે સ્વ. ફિરોઝશાહ, ગોખલે, તીલક વગેરે જીવતા હોત, તો દેશને કેટલો બધો લાભ મળત! આ તો એક જ્ઞાની પુરુષ સમાજમાં–દેશમાં જરા આગળ આવ્યો, અનુભવ મળ્યો, દેશસેવામાં નેતા ગણાયો કે ચાલ્યો. જ્યારે ખરેખરો ઉપયોગ હોય ત્યારે દેહ પડી જાય, એવી હાલની પરિસ્થિતિ છે. આનું મુખ્ય કારણ મને તો એમ જણાય છે કે, આપણે નહિ પૌર્વાત્ય કે નહિ પાશ્ચિમાત્ય એવી વિચિત્ર રીતિ ગ્રહણ કરી છે; તેથી આરોગ્યરક્ષણ થતું નથી, અને વારંવાર વ્યાધિગ્રસ્ત થવાથી પરિણામ માઠુંજ આવે. આપણી પૌર્વાત્ય પદ્ધતિમાં આરોગ્યરક્ષણ માટે વ્યવસ્થા ઘણા ઉંચા પ્રકારની છે એમ હું માનું છું. તેને મારેના નિયમો ધર્મ અને દરરોજના નિત્ય-કર્મમાંજ સમાવી દેવામાં આવ્યા છે, કે જેથી દરેક વ્યક્તિ તે પાળેજ. સમાજનો ઘણો ભાગ ઉચ્ચ સમજશક્તિ ધરાવી શકેજ નહિ અને દરેક નિયમ તેના કારણ સાથે કહેવામાં આવે તો તેવાઓ તેનું પાલન કરે નહિ, તેના કરતાં ધર્મરૂપે આપણા જીવનમાં આવા નિયમો જોડી દીધા હોય, તો બધાજ પાળે અને તેના લાભ લે, એ આપણી પદ્ધતિ વખોડવા જેવી ન કહેવાય. આપણા આરોગ્ય-રક્ષક નિયમો હવે તપાસીશું. તેના ત્રણ મુખ્ય પ્રકાર છેઃ–

(૧) હમેશ પાળવાના નિયમો.

(૨) નિયમિત ફરી ફરી આવતા પ્રસંગે પાળવાના નિયમો.

(૩) અમુક પ્રસંગેજ પાળવાના નિયમો.

હમેશ પાળવાના નિયમોઃ–સવારથી ઉઠયા પછી તે રાત્રે સુઈ જઈએ ત્યાંસુધી આપણી જીંદગીના કામ માટે કેવા પ્રકારના નિયમો છે તે હવે તપાસીએ. ઉંઘમાંથી ઉઠયા પછી પહેલું કામ દંતધાવન છે. દુનિયામાં સર્વત્ર આ ક્રિયાની અગત્યતા સ્વીકારાયલી છે. અંગ્રેજો દુથબ્રશ અને દુથપાઉડર કે દુથ પેસ્ટ વડે દાંત સાફ કરે છે અને રૂપાની કે લાકડાની સળીથી જીભની ઊલ ઉતારી મોઢું સાફ કરે છે. આપણામાં બાવળનું દાતણ થાય છે. બાવળમાં ચામડાં કેળવવાનો એક ઉત્તમ ગુણ છે તેની અંદર ટેનીન હોવાથી ચામડી-ને સારી અસર કરે છે અને તેથી બાવળ કે આવળના દાતણથી દાંત સાફ થાય છે. એટલુંજ નહિ, પણ અવાળુને મજબૂતી આપે છે. વળી દાતણ ચાવવાથી મોંની લાળ નીકળી જાય છે અને આપણી ઇંદ્રિયો જાગૃત, અને અંદર રહેલ ખરાબ પદાર્થો નીકળી જાય છે. ઉલ ઉતારવા માટે એજ દાતણની ચીરી કરવામાં આવે છે. દુથ બ્રશનો દરરોજ સાફ કરીને તેમ કાઢ કાઢ કરાય તેના ઉપર કચરો રહી જાય અને રૂપાની કે લાકડાની સળીથી ઉલ ઉતારવાથી જીભ કેમ બચાવ છે.. વળી એમ છે તેના કરતાં દાતણ સસ્તાં અને

સારાં છે. દરરોજ જાણે નવુંજ બ્રશ અને તાજુંજ પોચું બ્રશ, [illegible] કે આવળનાં ન મળે તો દાતણ લીમડાનાં પણ થાય છે અને તે પણ ગુણકારી છે. પરંતુ આજનો એવો કઢંગો જમાનો છે કે સારી રીતે દાતણ ચાવી, દાંત ઘસે, ઉલ ઉતારે અને મોંમાંથી [illegible] સાથે બડખા કાઢે તો તે મનુષ્ય જંગલીમાં ખપે છે. [illegible] પાઉડર કે પેસ્ટ લઈને દાતણ કરવામાંજ સંસ્કૃતિનું માન [illegible] માનવામાં આવે છે, અને કૉલેજોમાં ભણતા યુવાન આર્યો તો [illegible] ની ચાહના ઉકાળાનાજ દાતણ કરવામાં મોટાઈ માને છે. આમ દાંત નબળા પડી જાય તેમાં કાંઈ આશ્ચર્ય પામવા જેવું નથી. આજ જાતની ચાલુ જમાનાની રીતિને પરિણામે ૪૦–૫૦ની ઉમર [illegible] એટલામાં તો [illegible] પરદેશગમન કરી આવેલા સ્વામવર્ણી [illegible] દાંતનાં ચોકઠાં પહેરવાં પડે છે અને તેમ કરવામાંજ ફેશન–મોટાઈ મનાય છે. સુધારવા કરતાં અટકાવવું ઉત્તમ, એ સૂત્ર માનવાને બદલે આપણી [illegible] પ્રજા બગાડીને પાછી સુધારવાની કોશિશ કરવામાં કલાનની પરિસીમા માને છે. ઈશ્વરે આપેલા દાંત [illegible] [illegible] તેને બગડવા દેવા અને તેને સ્થાને કૃત્રિમ [illegible] સોનાના [illegible] બનાવટી [illegible] [illegible] સંસ્કાર મનાય છે.

[illegible]

[illegible]

માટે નહિ તો શેને માટે ? અને છતાં તેની આપણે અવગણના કરીએ તો પરિણામ સારું કેમ આવે ? બાજરૂ જઈ આવેલો મનુષ્ય નાહી ધોઈ સ્વચ્છ ન થાય ત્યાં સુધી બીજા કોઈને અડકી શકે નહિ એ તેની મલિનતા અન્યને ન વળગે તે માટે ઉત્તમ સાવચેતી છે. પરંતુ હાલમાં આવા નિયમને પાળનારો મનુષ્ય જૂના જમાનાનો અને મૂર્ખ મનાય છે, એ શોચનીય છે.

સ્નાનની અગત્ય તો દરેક પ્રજા સ્વીકારે છે, પરંતુ ભોજન પહેલાં સ્નાનની અગત્ય હિંદુઓએજ સ્વીકારેલી જણાય છે. સ્નાનથી ભૂખ સારી લાગે છે, સ્નાનથી શરીર તદ્દન સ્વચ્છ બને છે અને તેથી સારો ચોખ્ખો ખોરાક ચોખ્ખે હાથે ચોખ્ખા મોઢામાં પ્રવેશ કરે છે અને તેથી આરોગ્યરક્ષક તો શું પણ આરોગ્યવર્ધક નીવડે છે. સાંજે પણ ભોજન પહેલાં સ્નાન કરવું આવશ્યક છે, પરંતુ તેમ બનવાનું ન બને તો હાથપગ ધોવાથી ચલાવી લેવું; છતાં આજના યુવકો બહારથી ગમે તેવા મનુષ્યોને અડકી આવેલા હોય, ગમે તેવા મહોલ્લા કે રસ્તામાં ફરી આવેલા હોય, ચેપી રોગવાળાને સ્પર્શ કરી આવ્યા હોય તોપણ પાટલુન ખમીસ મોજાં અને કોઈક વાર માથે ટોપી સાથે પાટલા ઉપર ગોઠવાઈ જાય છે અને હાથપગ ધોવાની તસ્દી લેતા નથી. આવી પદ્ધતિ આરોગ્યરક્ષક કે આરોગ્યવિનાશક?

ભોજન લેતી વખતે પણ સવારે તેમજ સાંજે સ્વચ્છ ધોયલું પીતાંબર પહેરવું જોઇએ. પીતાંબર રેશમી હોય એટલે તે સારું, અને વળી સવારસાંજ ધોયલું એટલે સ્વચ્છ હોય. ભોજનની ક્રિયા એ મનુષ્યના આરોગ્ય માટે ઘણીજ અગત્યની છે; અને તે માટે જેટલી સ્વચ્છતા રાખીએ તેટલું સારું. અંગ્રેજોનો પણ ડીનર ડ્રેસ નિરાળો હોય છે. તેઓ પણ તે માટે ખાસ ડીનર સુટ રાખે છે. આપણે રાખતા પણ હવે તો આખો દિવસ પહેરેલાં કપડાં સાથેજ સાંજે જમવા બેસવામાં સંસ્કૃતિનો સમાવેશ થયેલો માનીએ છે. રસોઇ કરનાર ગૃહિણી માટે પણ રેશમી સાડી નિયુક્ત કરેલી છે. અંગ્રેજો-માં પણ તે માટે સ્વચ્છ એપ્રન પહેરવાનો રિવાજ છે. પાણીની ગોળીને પણ સ્નાન કર્યા પહેલા ઓ અડકતી નથી અને રસોઇ તદ્દન સ્વચ્છ રીતે કરવામાં આવે છે. હવે આજની નાનકડી છોકરીઓથી સાડી પહેરાતી નથી અને નાહ્યા ધોયા પહેલા રસોઇ તૈયાર થાય છે અને અડકાબોળાની દરકાર થતી નથી નહિ આર્ય રીતિ, નહિ અંગ્રેજી રીતિ. ખાવાપીવામાં તકેદારી એ આરોગ્ય રક્ષણનું મુખ્ય અંગ છે તેની અવગણના કરવાથીજ ઘણે ભાગે જુદા જુદા પ્રકારના વ્યાધિઓ થઈ આવે છે રાંધનારની ચોખ્ખાઇ, રસોઇની ચોખ્ખાઇ, રસોડાની ચોખ્ખાઇ અને જમનારની ચોખ્ખાઇ એ અતિ અગત્યનાં છે અને જે પ્રમાણમાં આ બાબતો તરફ લક્ષ

રહે છે તે પ્રમાણમાં તે કુટુંબમાં આરોગ્ય જળવાઇ રહે છે.

વળી આપણા જીવનમાં તુલસીનો ઉપયોગ સૂચવેલો છે. શા માટે એને અગત્યતા આપવામાં આવે છે? એમ પૂછીએ તો એમ કહેવામાં આવે છે કે, એ દેવપ્રિય છોડ છે. પણ દેવપ્રિય શા માટે! જવાબમાં જાળંધર અને સતી વૃંદાની વાર્તા કહેવામાં આવે છે; પરંતુ ખરી હકીકત તો એમ છે કે, વૈદકશાસ્ત્ર પ્રમાણે તુલસીમાં આરોગ્યરક્ષક ગુણો ઘણા છે. જ્યાં સુધી જાલંધર તુલસીનું સેવન કરતો હતો, ત્યાં સુધી અજિત હતો; દેવોને હરાવી શકતો હતો. સર્પદંશથી મરણ નીપજ્યું એમ લાગે ત્યારે પણ કેટલીક પછાત ગણાતી કોમોમાં શબને ચોવીસ કલાક તુલસીના છોડની છાંયા નીચે રાખી મૂકવાનો રિવાજ છે. એટલે તુલસીની હવાની સર્પદંશ ઉપર પણ સારી અસર હોવી જોઇએ. આવો અતિ ઉપયોગી છોડ દરેક ઘરમાં ઉગાડવો અને તેની પ્રદક્ષિણા દરરોજ ફરવી અને તુલસીની કંઠી પહેરવી એનો અર્થ એટલોજ કે તુલસીનું સેવન કરશો તો આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરી શકશો.

હાલ નાકે ચશ્મા ચઢાવવામાં ફૅશન આવી ગઈ છે. આંખ બગડેલી લાગી કે ચશ્મા લઇ આવવામાં ડહાપણ અને ફૅશન મનાય છે. અલબત્ત, આંખ બગડે તેને માટે કાળજી લેવી એમાં વધુ ડહાપણ છે. દાંત સારા રહે અને પાએરીઆ થાય નહિ માટે દંતધાવન; ચામડીને સુંવાળી સ્વચ્છ રાખવા માટે સ્નાન અને તૈલમર્દન, વાળ કાળા અને મજબૂત રાખવા માટે તલના તેલથી બનાવેલું ફુલેલ કે કોપરેલ (ઘાસલેટમાં સુગંધી નાખીને બનાવેલાં હેર ઑઇલો નહિ); તેમ આંખ માટે આપણામાં અંજન કરવાનું કહેલું છે. પણ હાલની ફૅશન પ્રમાણે ફક્ત નાનાં બચ્ચાંનેજ કાજળ આંજવામાં આવે છે. ૭ સાત વર્ષનો છોકરો થયો એટલે આંખ અંજાવવી, તેને અને તેના પુરુષવર્ગનાં સગાંવહાલાંઓને શરમભરેલું, બેવકુફાઇભર્યું લાગે છે. કાજળ નહિ તો સુનાની સુરમો આંજવો પણ ઠીક છે. તેથી પણ આંખની રક્ષા થાય છે. પરંતુ હાલની પ્રજાનાં આરોગ્યરક્ષણની બાબતોમાં મૂર્ખાઇની હદજ નથી. આંખના ઉપર ચશ્માંનો બોજો મૂકવો; ઠંડા દિવેલના પ્રકાશને બદલે આંખને બગાડે એવો વીજળીનો પ્રકાશ કે ઘાસલેટના દીવાનો પ્રકાશ; છતાં ચક્ષુરક્ષાર્થે નહિ કાજળ, નહિ સુરમાનું અંજન. આંખ બગાડીને સુધારવા યત્ન કરવો તેનું આ બીજું દૃષ્ટાંત.

બીડી પીવાનાં પણ ફૅશન. તંબાકુથી ફુમગા કરવાને [illegible] નુકસાન છે. [illegible] ખવનારને એટલું બધું નુકસાન થતું નથી. [illegible] મોઢામાં બીડી પીનાર તો પુખ્ત ઉંમરનાને પણ ઘણી હાનિ પહોંચે છે અને હૃદય નબળું થાય છે. આ ટેવ અટકાવવા માટે આપણામાં

બીડી પીવી એ ખરાબ કામ ગણાતું અને વડીલોના દેખતાં બીડી પીવાયજ નહિ એમ નિયમ હતો. વડીલોની મર્યાદા સાચવવી પડતી અને તે બદલે બીડી ઓછી પીવાતી. હવે તો અંગ્રેજી પદ્ધતિ પ્રમાણે બીડી પીવી એમાં કાંઈ ખોટું નથી. ભાઇચારા ખાતર પણ આપણે પાણી, પાન-સોપારી આપીએ, તેમ એ લોકોમાં સીગારેટ કેસ ધરવામાં આવે છે, અને બીડી ન પીનાર પણ 'કંપની' ખાતર બીડી તાણે છે. બાપ દીકરા સાથે બીડી પીએ તેમાં કાંઈ ખોટું ગણાતું નથી. આર્યોમાં વડીલોની મર્યાદાજ ધૂમ્રપાન પર અંકુશ મૂકવા સમર્થ હતી-તે મર્યાદાનો લોપ થતાં હવે વળી બાજી બગાડીને સુધારવા યત્ન કરવા માટે જુવેનાઇલ સ્મોકીંગ એક્ટ પસાર કરવા યત્ન કરવો એવી એવી અવળી પદ્ધતિ આપણે હમણાં ગ્રહણ કરી છે.

ઘણાખરા વ્યાધિનું મૂળ અજીર્ણ છે. ખાધું પચે નહિ એટલે અનેક પ્રકારના રોગો શરીરમાં ઉત્પન્ન થાય છે. હાલની ફેશન પ્રમાણે ખાવામાં બિલકુલ સંભાળ લેવાતી નથી. ક્ષુધા-શાંતિ-ગૃહોમાં ભજીયાં, [illegible], ઢોકળાં, વડાં જેવી પચે નહિ એવી સ્વાદિષ્ટ વસ્તુઓ ઉડાવી ખાવી અને પછી રવિવારે જુલાબ લેવો અને વચ્ચે વચ્ચે ડાક્તરને બોલાવી તેની દવા ઢીંચવી તથા કેટલાક દિવસ ચાય, દૂધ ને ફ્રુટસ ઉપર રહેવું; આ બધી ખેંચતાણ કરતાં આર્ય ધર્મ પ્રમાણે પંદર પંદર દિવસે એકાદશી આવે ત્યારે ઉપવાસ કરવો એટલે ખાવાપીવામાં પેઠેલી ભૂલોનો રસ્તો આપોઆપ કરવો અને પેટનો ભાર ઓછો કરવો એ શું ઉત્તમ નથી? ઉપવાસ કઠિન લાગે તો ફળાહાર કરવો. પરંતુ હાલ અગિયારસ કરવી એ તો [illegible] ડોશીઓનું કામ ગણાય છે; અને જે કદાચ પાળ્યા કરે તે ઉપવાસ નહિ, પણ ફળાહાર કરે છે અને ફળાહારમાં સિંઘોડા-બટાટા, પેંડા, કોપરાપાક રાજગરાની પુરી, બટાટા, સુરણ, રતાળુ વગેરેનો સમાવેશ થાય છે. નિયમિત રીતે એકાદશી પાળનાર મનુષ્યને ખરેખર આરોગ્ય સંબંધી ઘણો લાભ છે, તે આપણે હજી સમજવાનું બાકી રહ્યું છે. [illegible] કહેવાથી [illegible] કે [illegible] દૂધ, ફ્રુટ [illegible] નિયમિત [illegible] ઉપવાસ શું ખોટા? [illegible] કરવો સારો? [illegible] નિયમને [illegible] કરી [illegible] આરોગ્ય [illegible]

[illegible] ૮-૧૧-૩૬ના [illegible]

૭૯–ગામડાંની શારીરિક અવદશા

(લેખકઃ–શ્રી. ભિક્ષારી)

ગુજરાતી હિંદુઓ દિવસે દિવસે નબળા થતા જાય છે અને મોટા તેમજ નિશાળે જતાં કુમળાં હિંદુ બાળકો અન્ય કોમના તેમના બિરાદરો જેવા તંદુરસ્ત કે મજબૂત નથી, તે વાત જગ જાહેર છે. આપણા કયા દોષોની આ સજા છે તે જાણવાને એક ચિત્તે પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. બાળવિવાહ, બાળલગ્ન, બાળકોને ગૃહ સંસારમાં નાખવાં, ગરીબાઈ, હાલનું શિક્ષણ વગેરે વગેરેને શિરે સઘળો દોષ દેવાય છે; પણ તેમાં બધાં કારણો આવી જતાં નથી. ગુજરાતી હિંદુઓ એવા ગરીબ નથી કે તેમને ખાવાના સાંસા પડે હાલનું શિક્ષણ એટલું બધું આકરૂં નથી કે તેથી તબિયત બગ[illegible] કે લથડી જાય. થોડેઘણે અંશે તેથી ઉપજતી ચિંતાને લી[illegible] શરીર બગડે છે એમા શક નથી, પણ બધો દોષ તેને દઈ શકા[illegible] તેમ નથી. વળી આ ચિંતા શહેરીઓને વધારે છે અને ગુજરા[illegible] સાત ચોપડી સુધી ભાગ્યેજ પહોંચનારા ગામડાના હિંદુ બાળકો[illegible] તેવી ચિંતા બહુ નડતી નથી. બાળલગ્ન અને બાળસંસારની મા[illegible] અસરો થાય છે, એ વાત બેશક છે. આ રસમ એકદ[illegible] નાબુદ થઈ શકે એમ નથી, પણ આ ઉપરાંત કેટલાક બી[illegible] [illegible] એવા છે કે જે નાબુદ થઈ શકે એમ છે. તેની મા[illegible] અસરો ગામડાના બાળકોપર થવા લાગી છે; અને તે એટલી બ[illegible] [illegible] આવે છે ત્યા મોટાં છોકરાંઓ[illegible] [illegible], મજબૂત અને કદાવર દેહના [illegible] [illegible] જોવામા આવે છે.

[illegible]

[illegible]

[ઓ]થી ભરેલા આ સંસારને માટે ધીમે ધીમે નાલાયક બને છે
[અ]ને આજ પ્રમાણે ઘણો વખત ચાલ્યું તો ગામડાનો ગુજરાતી
[જ] નષ્ટ થશે. શહેરીઓની ખરી હરકતો ઘણી છે, પણ ખરી
[ત]ેની સાથે દેખાડવાની ખોટી હરકતો બતાવી તેઓ શરીર
[સુધાર]વા તરફ લક્ષ દેતા નથી. તેમને અને તેમની હરકતોને બાજુ-
[એ] મૂકીએ; પણ જે ગામડાંઓમાં ચોખ્ખાં હવાપાણી ને ખોરાક
[છૂ]ટથી મળી શકે છે, ત્યાં તેમના પારસી અને મુસ્લીમ બિરા-
[દરો] કરતાં હિંદુ બાળકો નબળાં, ફિક્કાં અને શરીરે વજનમાં હલકાં
[મા]લમ પડે છે. આને માટે તેમનો ખોરાક અને તેમની રહેણીકરણી
[જ] જવાબદાર છે. મુસલમાન કે પારસી ભાઈઓમાં નાનાં કુમળાં
[બા]ળકોને સંસારમાં ધકેલી દેવામાં નથી આવતાં તેથી પણ તેમનાં
[શ]રીર સારાં રહે છે.

હાલના હિંદુઓએ કેવો હલકા પ્રકારનો ખોરાક ખાવા માંડયો
[છે], તે તપાસીએ. પહેલાનાં હિંદુ બાળકો સવારમાં ઉઠી રોટલો કે
[ભા]ખરી ખાતાં અને જોડે ગોળ યા અથાણું પાપડ કે દૂધ કે છાશ
[ખા]તાં ને પછીથી નિશાળ હોય તો નિશાળે જતાં; અથવા પોતાનાં
[મા]બાપોને ખેતરના કામમાં મદદ કરવા જતાં. બપોરે પાછાં આવી
[દા]ળભાત, ખીચડી, કુરીઓ કે ઘુઘરી ખાતા. જુવારના ફાડાઓને દાળના
[પા]ણીમાં રાંધવાથી કુરીઓ બનતો અને ઘઉંના ફાડાઓને પાણીમાં
[રા]ંધવાથી ઘુઘરી બનતી. કુરીઓ સુરત જીલ્લાના કણબીઓ વગેરે ખાતા
[અ]ને ઘુઘરી અમદાવાદ જીલ્લામાં ખવાતી. પછીથી તેઓ પાછા નિશાળે
[જ]તા અને સાંજે છૂટતા. નિશાળમાંથી છૂટયા બાદ ગામને પાદરે ગેડી-
[દ]ડા, આમલીપીપળી વગેરે મરદાની રમતો રમી થાકયા પાકયા ઘેર
આવતા અને ભૂખ્યાડાંસ જેવા થયા હોય, ત્યારે રોટલા–રોટલી અને
દૂધ કે શાક એ બન્નેનું વાળુ કરતા. કેટલાક વળી ખીચડી પણ ખાતા.

જ્યારે છોકરાઓ આ પ્રમાણે રમતા અને કૂદતા ત્યારે છોક-
રીઓ પણ રમતી–કૂદતી અખિલાટીની કેરકૂદડીના બળદાયક રમતો
રમતી. આનંદદાયક અને બળવર્ધક આ તેમની રમતોની અસર
બાલિકાઓના શરીર પર અને મન પર થતી. વળી તેમના ઘર એક
નાનકડી કસરતશાળા જેવા હતા. તેમને ત્યાં પાણી માંજવાના,
કપડાં ધોવાના, દાણા દળવાના કે ખાંડવાના, છાસ [illegible] વગેરે
કામ કરવાના હતા. દરેક બાલિકાને પોતાની શક્તિ મુજબ કામ
કરવાનું હતું. તેઓ પણ પોતાના જમાનાને જોઈતો પુષ્ટિકારક
ખોરાક ખાતી. બાળકમાંથી [illegible] અતરાયો થયેલા કમનસીબ
શરીરો અને સાથે [illegible] [illegible]

ત્યારે અત્યારે આમ કેમ [illegible] નવા રોગો દાખલ થઈ અને
ખોરાક બદલાયા ને કસરત ગઈ તેથી, એમ કહ્યા વગર ચાલે તેમ

નથી. નવી દાખલ થઇ પડેલી રૂઢિઓએ તો બાળકોનાં લોહી શોષવા માંડ્યાં છે. પ્રથમ જવાબદાર રૂઢિ તો ચાહ પીવાની ટેવ છે. જે ચાહ પહેલાં ફક્ત વારતહેવારે થતી તે ચાહ આજે સામાન્ય ચીજ થઇ પડી છે. ગામડાંમાં કંઇ ઉંચી જાતની ચાહને થોડો વખત પાણીમાં પલાળીને ચાહ થતી નથી, પણ હલકી યા મધ્યમ વર્ગની ચાહને પુષ્કળ લઇ પુષ્કળ ઉકાળી તેમાં પુષ્કળ ખાંડ નાખી પુષ્કળ પીવામાં આવે છે. સવારના પહોરમાં ચાહના કડવા ઉકાળાએ નાસ્તાનો પગ ટાળ્યો છે. આવી સખત ચાહ જેને ગામડાંના લોકો 'સટોંગ' કે 'સ્ટોંગ' ચાહ કહે છે, તે સવારમાં અનેક વખત લેવાય છે. કોઇ મળવા આવે કે ચમચીના માપે નહિ પણ બાચકાને માપે નંખાતી ચાહના ઉકાળા નાનાંમોટાં સૌ કોઇ પીએ છે. આથી તેમની ભૂખ મરી જાય છે. આ ચાહ પર અગીઆર–બાર વાગ્યા લગી બાળકો મગજમારી કરે છે. પછીથી તેમને દાળભાત રોટલી કે રોટલા ખાવા મળે છે. બપોરે પાછી ચાહ મળે અને સાંજે રોટલારોટલી કે ખીચડીદૂધ મળે છે. સવારનાં રોટલારોટલી તેમનાં ગયાં તે ગયાં અને તેને બદલે ઝેરપાન થયાં, એ એક નુકસાન. મરી ગયેલી ભૂખને લીધે બપોરે ને સાંજે ઓછું ખવાય એ બીજું નુકસાન. આ ઉપરાંત ભાતદાળ, રોટલા–રોટલીની બનાવટમાંએ ફેરફાર થયો. પ્રથમ હાથછડના અને તે વળી એકવડી ઘડનો એકો ઓરેલો ભાત ખવાતો ત્યારે હાલ મીલછડના પૉલીશ કરેલા ચોખાને ઘણા પાણીમાં બાફી ઓસાવી નાખી સફેત બનાવી ખાવામાં આવે છે; જેથી પાણીમાં ઓગળી શકે એવાં સઘળાં પૌષ્ટિક તત્ત્વોરહિત તેમનો એ ખોરાક છે. આ ઓસામણ પહેલાં કાઢતા તો તેને દાળ કે કઢીમાં નાખતા અથવા તેનાથી રોટલા બાધતા, પણ હવે તો તે ઓસામણને ખાળમાં ફેંકી દેવામાં આવે છે. ઘઉં કે બાજરીના રોટલારોટલી બનાવવા સારૂ તેને દળી મોટા વેહની ચાળણીમાંથી ચાળી તેને વાપરવામાં આવતો, જેથી ફક્ત વગર દળાયેલા દાણા કે છેકજ જાડું ચળામણ નીકળી જતું. આ પણ પાછું તે પછીથી દળવાના દાણાભેગું નંખાતું. હાલમા લોટને ઝીણા હવાલાવતી ચાળી બધું થુલું બહાર ફેંકી દેવામાં આવે છે. ઘઉં વગેરેમાંથી આમ હાડકાં બાંધનાર પૌષ્ટિક તત્ત્વોને રસ્તામાં ફેંકી દેવામાં આવે છે. જાડી દાળની ધીમે ધીમે પાતળી દાળ થવા માંડી છે. શાકને પહેલાં તેલમાં વઘારી તેમાં પાણી નાખી બાફવામાં આવતાં તેને બદલે હવે તેને તેલમાં તળી ઉપરથી સહેજ કાળાં કરી ખાવામાં સ્વાદથી ખાધું ગણાય છે. આથી શાકમાં રહેલી કુદરતી સુવાસ ઉડી જાય છે. આ પ્રમાણે પાણીમાં ઓગળી શકે એવાં પૌષ્ટિક તત્ત્વો ખાળમાં જાય છે, હાડકાં બાંધનાર પૌષ્ટિક તત્ત્વો રસ્તામાં પડે છે અને સુવાસિક તત્ત્વો

આકાશમાં ઉડી જાય છે. આ ઉપરાંત આવી રીતે તૈયાર કરેલા ખોરાકમાંથી વાયટામીન નામનું તત્ત્વ પણ ઉડી જાય છે. દારના હિંદુઓ પેટ ભરે છે ખરા, પણ તેમનો ખોરાક કમપૌષ્ટિક છે. મોટા તેમજ નાના આવા ખરાબ ખોરાક અને ચાહના ફેલાવાની અસરથી હેરાન થાય છે. ગામડાંના હિંદુઓને પુકારીને કહેવાની જરૂર છે કે, ચાહમાં રહેલા થીઇન, કેફીન અને ટેનીનથી ભૂખ મરી જાય છે અને તેથી બદહજમી થાય છે. આવી બદહજમીથી પીડિત નરનારીઓની પ્રજા નબળી હોય તેમાં નવાઇ શી? અને વળી આવાં નબળાં જન્મેલાં બાળકોને નાનપણથીજ ચાહના ગરાડી બનાવવાને તેમને લાડ લડાવનાર તેમનાં માબાપો પ્રયત્ન કરે તો પ્રજા મજબૂત ક્યાંથી થાય?

આ ઉપરાંત વળી લોકો ખાંડ સાકરને પૌષ્ટિક ખોરાકમાં ગણવા લાગ્યા છે. નાના બાળકના શરીરમાં અતિ મીઠું દૂધ કે અતિ મીઠી ચાહ પડે છે, અને તે ઉપરાંત છૂટાં પતાસાં કે સાકર પણ બાળકને ખવડાવવામાં આવે છે. છેક નાનાં બાળકને સાકર કે પતાસાનું પાણી છીપી તેમને રડતાં છાનાં રાખવાનો પ્રયત્ન કરવામાં આવે છે. મોટા માણસને ખાંડ પચવી મુશ્કેલ છે, તો પછી નાનાં બાળકોની શી દશા! ને તેમના પેટમાં ખદબદી ઉઠે છે, જેથી ત્યાં ખટાશ પેદા થાય છે અને અંદરની પાતળી ત્વચાને નુકસાન કરે છે. બાળકોના ઘણા રોગોનું આ એક કારણ છે.

બાળકોનો ખોરાક બગાડવાના બીજા અનેક રસ્તા પણ લેવાય છે ને તેમાં મુખ્ય ખોરાકમાં નખાતા મરીમસાલા છે. શું હિંદુઓ એમ સમજે છે કે, ચાહનો કડવો ઉકાળો, પુષ્કળ ખાંડ, કમપૌષ્ટિક ખોરાક અને મસાલા નાખીને તમતમાટ બનાવેલી વાનીઓ કોઇ ચમત્કાર ક્રિયાને લીધે જઠરમાં બદલાઇ તેનું ચોખ્ખું લોહી, મજબૂત હાડકાં અને માંસ બનશે? જે હિંદુઓ બારે માસ આવી ચીજોનું સેવન કરી અર્ધ માંદા થયા હોય છે, તે હિંદુઓ શ્રાવણ અને ભાદરવા માસમાં જ્યારે તેમના અનેક તહેવાર આવે છે ત્યારે મિઠાઇ વગેરે પુષ્કળ ચાંપી માંદા પડે છે. ચોમાસામાં જ્યારે ભેજ વગેરે કુદરતી કારણોને લીધે પાચનક્રિયા મંદ પડે છે, ત્યારે તેઓ આમ કરે તે શું ઓછી બેવકુફી છે? તેઓ પેટને લોઢાની નળી માનતા હોય એમ જણાય છે.

જે હિંદુઓ મદિરાપાન કરતા હોય છે તેમની દશા તો તેથીએ ભૂંડી હોય છે. તે પૈકીના ઘણા તો ગરીબાઇને લીધે મદિરા અને ખોરાક બે લઇ શકતાજ નથી, તેથી નશાની ચીજ લે છે અને ખોરાક વગર કે થોડા ખોરાકે ચલાવી લે છે.

તેમની નબળાઇનું બીજું કારણ રમતગમત અને કામકાજનો

અભાવ છે. પહેલાંની બળદાયક અને ચપળતાવર્ધક દેશી રમતો રમવામાં છોકરાઓ આનંદ માનતા, પણ હાલમાં એવી રમતોની સાથે જે અવાજ થાય છે, તે અવાજથી કંટાળો ખાનાર માબાપો અને તેમને ખુશ રાખવા પ્રયત્ન કરનાર કેટલાક શિક્ષકો આવી રમતો તરફ તિરસ્કાર દેખાડી તેમને તે રમતો રમતા અટકાવે છે. જ્યાં એવી રમતો રમાતી બંધ થઈ કે આનંદ, ઉત્સાહ વગેરે નષ્ટ થાય છે. આ પ્રમાણે માબાપો અને તેમના મળતીઆઓ બાળકના જીવનને ખારૂં બનાવી દે છે. કમપૌષ્ટિક ખોરાક અને કમતાકાત કરનારાં પીણાંઓના ભોગ થઇ પડેલાં બાળકોની રમતગમત છીનવી લીધાથી તેઓનાં શરીર સુધરી શકતાં નથી. વળી માબાપો પણ જાણે છોકરો ભણે છે એટલે શું! તેમ સમજી રવિવાર કે રજાને દિવસે તેને પોતાનું કામ-ખેતરનું કામ-પણ સોંપતાં આંચકો ખાય છે. છોકરીઓની દશા તો એથીએ બૂરી છે. છોકરાઓ તો બહાર પણ જઇ શકે છે અને થોડીઘણી પણ સારી હવા લઈ શકે છે ને થોડું કદાચ કદાચ રમી પણ શકે છે; પરંતુ બિચારી છોકરીઓને દોડવું કૂદવું હવે દુર્લભ થઇ પડયું છે. એવી રમતો ન છાજતી ગણાય છે. વળી પહેલાં ગૃહવ્યાયામશાળામાં દળવાખાંડવાનું હતું તે બંધ થયાં છે. સંચા દળે છે અને ખાંડે છે. ફક્ત ન છૂટકે પાણી ભરવાનું રહ્યું છે; અને તે પણ જ્યાં કોળી, ભીલ, દુબળા, ધારાળા વગેરે જાતના લોકો પાણી ભરનારા ન મળે ત્યાંજ. પોતે નાનપણમાં રમીકૂદી કામ કરી આનંદમાં ઉછરેલી માતા પોતાના બચપણનો વખત ભૂલી જઇ પોતાની બાળકીઓને તેમ ન કરવા દેવામાં મોટાઇ માને છે. આમ કસરતના અભાવે તે બાળકીઓ પાછળથી માતા થવાને નાલાયક બને છે અને પહેલીજ પ્રસૂતિએ તે પૈકી કેટલીક ગુલે ગુલાબ જેવી દેખાતી બાળાઓનાં બદન તૂટી જાય છે અને ખખળી ઉડે છે. આનંદે ઉભરાતાં અને સુખી ગૃહોને બદલે નાદુરસ્તોને રહેવાનાં શાન્ત નિવાસસ્થાનો જ્યાં ત્યાં નજરે પડે છે, જ્યાંના દુર્ભાગી લોકો તંદુરસ્ત મજબૂત અને આનંદી માતાઓને બદલે ફિક્કી, માંદલી અને દુઃખી માતાઓને તેમનાંજ જેવાં ફિક્કાં બાળકોને ઉછેરતી જુએ છે.

આ ઉપરાંત ગામડાંની પ્રજાની જંગલી રીતભાતો પણ તેમની તંદુરસ્તી બગાડવામાં મદદગાર થઇ પડે છે. જ્યાં ત્યાં ગંધાતા પાણીનાં તળાવડાં જોવામાં આવે છે, જેમાં બારે માસ રસોડામાંથી વહી જતું પાણી ભરાઇ રહે છે અને તેમાં કીડા પણ ખદબદે છે. ઘરોની પાસે કે પાછળ ઉકરડાના ઢગલા જોવામાં આવે છે અને અંધારા કોઢારામાં રહેલાં ઢોરોનાં છાણમૂતરની વાસ પણ ઘરમાં પ્રસરી રહેલી હોય છે. ગામડાની ચોખ્ખી હવા, ચોખ્ખું પાણી

ગેરેનાં વખાણ કરનારાઓને આ ગામડાંઓમાં ફેરવવામાં આવે, અને ત્યાં રહેલાં માખી, મચ્છર, ચાંચડ વગેરેનાં ઉત્પત્તિસ્થાનો દેખાડવામાં આવે અને તેમાંથી નીકળતી બદબોની તેમને લહેજત લેવા દેવામાં આવે તો, તે પછી વખાણ ગાવાનાં છોડીજ દેશે. આ ઉપરાંત તેમનાં ઘરની પાસેનાં જળાશયો બગાડે છે. તે ઉપરાંત તેઓ ઘણી વખતે તળાવની પાળે કે તેની અંદર અને નદીના ભાઠાની અંદર દિશાએ જાય છે. અને ત્યાં પણ બગાડ કરી મૂકે છે. જે લોકોને ત્યાંનાં જળાશયો આમ થોડાં ઘણાં બગડે અને જ્યાં પ્લેગ, કોલેરા વગેરે રોગોને આણનાર અને ફેલાવનાર માખી, ચાંચડ, મચ્છરની ફોજો હોય ત્યાં રોગચાળા વખતે ઘણા માણસોનો કચ્ચરઘાણ નીકળી જાય તેમાં નવાઇ શી! આ જંગલી રૂઢિઓ પ્રમાણે ચાલનારા ગામડાંમાં વસતા આપણા ભાઇઓને થોડીક આરોગ્યવિદ્યા શીખવવાની જરૂર છે.

વળી પ્રસૂતિના સમયે ગામડાંમાં જે બેદરકારી બતાવવામાં આવે છે તેવી શહેરોમાં ઘણા ભાગે હવે દેખાડવામાં નથી આવતી. શહેરો છેકજ સુધરી ગયાં છે એમ તો કહેવાનું છેજ નહિ; ત્યાં પણ તેટલાજ બેદરકાર લોકો વસે છે, પણ જરૂર પડે ત્યારે સાધનો મળે છે જેથી તેનો ઉપયોગ કરે છે. જેમ શહેરોના ઘણા ભાગમાં જોવામાં આવે છે તેમ ગામડાંઓમાં બધે પોતાના ઘરને થોડાક સમયમાં ઉજ્જવલ કરનાર છે તેવી સદ્‌ભાગી સ્ત્રીના તરફ તેનાં સગાંવહાલાં ઓછી નિર્દયતા નથી વાપરતાં. જ્યારે પ્રસૂતિને સમયે ચોખ્ખામાં ચોખ્ખો હવાઉજાસવાળો ઓરડો જોઇએ, પહેરવાને સારુ તદ્દન ચોખ્ખાં કપડાં જોઇએ, ત્યારે હિંદુ માતાઓને નસીબે અંધારો ઓરડો જેમાં બહારની હવા પ્રવેશ કરીજ ન શકે તેવો ચોરસો હોય છે. તેમને ગંદાં જૂનાં કપડાં પહેરવા મળે છે અને ગંદી બેદરકાર હજામડીઓ પાસે તેમને લગતું સઘળું કામ કરાવવામાં આવે છે. નવાઇની વાત એ છે કે, સ્ત્રીની હત્યા કરવા માટે આટલા બધા ઉપાયો શોધ્યા છતાંએ તેઓ પૈકી ઘણી જીવતી રહે છે; પણ જે માતાઓ જીવતી રહે છે તે પૈકી ઘણીનાં શરીર પ્રસૂતિના આચરા બાદ ખખળી ગયેલ લાગે છે જે હિંદુ પ્રજા તેમના તરફ બેદરકારી અને નિષ્ઠુરતા બતાવે છે, તે હિંદુપ્રજાની નજરે તેમના કરેલા પાપોના પ્રાયશ્ચિત્તરૂપ માદળી માતાઓનાં ફિક્કાં અને નિસ્તેજ ચહેરા, ઉદાસી આંખો અને મઢેલાં રહેલા હાડકાંના માળા ને જાણે મોટી [illegible] હોય એવા તેમની જુદી [illegible] નજરે પડે છે. આ નબળી [illegible] અને નબળાં [illegible] નબળાં બાળકોને ઉછેરે છે. શું હિંદુઓને આથી શરમાવા જેવું નથી!

[illegible] નબળાં [illegible] બાળકોને તેમના

પિતાઓનાં ચોખ્ખી હવા વગેરેથી વિમુખ એવાં ઘરોમાં ઉછરવાનું છે, ત્યાં અર્ધ બેઠાગરૂ જીંદગી ગાળવાની છે. વાઈટામીન વગેરેનો અને ઘણાં પૌષ્ટિક તત્ત્વો જેમાંથી કાઢી નાખેલાં છે એવો કસકો-વતદાર ખોરાક ખાવાનો છે, મરીમસાલા ગળી જવાનાં છે, રોજના અનેક પ્યાલા ભરી ચાહના કડવા ઉકાળા ગટગટાવવવાના છે અને જે ઠેકાણે માંકડ, મચ્છર, ચાંચડ વગેરે મનુષ્યના દુશ્મનોનો વાસ હોય ત્યાં સૂવાનું છે? હવે કોણ કહેશે કે ગામડાંની ભવિષ્યની પ્રજા મજબૂત થશે?

હવે એક કારણ રહ્યું. જ્યારે શહેરના લોકો સાંસારિક, ધાર્મિક, રાજદ્વારી વગેરે અનેક બાબતોપર ચર્ચા કરે છે, તેમને તેવી બાબતો-પર વારેઘડીએ સાંભળવાનું પણ મળે છે અને તેથી તે ઉપર વિચાર કરવાનું તેમને મન થાય છે; ત્યારે ગામડાંમાં તેવું નથી, જેથી તેઓ અંદર અંદરની ખટપટની કે વિવાહ, લગ્ન, સીમંત વગેરેના ઉપર વાતો કરે છે. આવી વાતો કરતી વખતે ઘણીક વખત તો જે ભાષા વપરાય છે તેમાં બીભત્સ ભાવ ઘણો જોવામાં આવે છે. આ પ્રસંગે ઉછરતાં બાળકો પાસેજ હોય છે અને એવી ભાષાની અસરથી તેમના વિચારો બગડે છે. જે બિચારા આત્માઓ કમનસીબે હિંદુમાં અવતરે છે તેમના જન્મથી નાકૌવત થયેલા અને પાછળથી કમતાકાત ખોરાક વગેરેથી બગડેલા શરીરપર આવા વિષયાસક્ત વિચારોની અતિ માઠી અસર થાય છે.

સંસારસુધારકો શહેરોમાં પરિષદો ભરી સમજેલાને સમજાવવા પ્રયત્ન કરે છે, તેને બદલે ગામડાંમાં જઇ સાદાં અને જાદુઈ ફાનસો-ની મદદવડે ભાષણો કરી ત્યાંની રહેણીકરણી, ખાણીપીણી વગેરેની શી માઠી અસરો થાય છે તે સમજાવવા પ્રયત્ન કરે અને ત્યાંના લોકોના ખાસ સહવાસમાં આવી તે બદલાવે તો તેઓ બળહીન થયેલી અને થતી પ્રજાને પાછી બળવાન કરવાને ભાગ્યશાળી નીવડશે અને હિંદુ પ્રજાને નષ્ટ થતી અટકાવશે.

("પ્રજાબંધુ"ના રૌપ્યમહોત્સવ વિશેષાંકમાંથી)

०-आरोग्यविषे अगत्यना विचारो ने सूचनाओ

નાળિયેરની ખુબી

નાળિયેરીનું ઝાડ કુદરત તરફની કેટલી ઉત્તમ બક્ષિસ છે તે થોડાજ વાચનારાઓ જાણતા હશે. આ ઝાડના કાંઈ નહિ તો એક સો ઉપયોગ થઈ શકે તેમ છે. બીજા ઉપયોગોને હાલ તુરત બાજુએ મૂકી તેની એકજ ખુબીના સંબંધમાં હું આજે કાંઈક બોલવા માગું છું. નાળિયેર દરેક રીતે સંપૂર્ણ ફળ છે. તેમાં કુદરતે ખોરાક અને પાણી એ બન્નેનો સમાવેશ કર્યો છે. ઓટમિલ, પપૈતા, ચોખા અથવા બીજા કાર્બોહાઈડ્રેટ ખોરાકોથી થતા ઇલાજો સામે હાલની આગળ વધેલી તબીબી વિદ્યાથી જે વાંધાઓ ઉઠાવવામાં આવે છે, તે નાળિયેરના ફળને કદી પણ લાગુ પડી શકતા નથી. આ ફળની ખુબી એ છે કે, માણસોની તંદુરસ્તી અને સુખ માટે જે તત્ત્વોની જરૂર છે તે સઘળાં તત્ત્વો નાળિયેરના ફળને નસીબ થયાં છે. મીઠી પીશાબના દર્દીઓને માટે આ ફળનો ખોરાક ખાસ્તીવગરનો છે. નાળિયેરનું પાણી કુપથ્ય દર્દીઓ માટે બહુજ ફાયદાકારક સાબીત થયું છે; તેમજ તે પીનારને ઘણી ઠંડક આપે છે. વળી તે શોષને શાંત પાડે છે. તે વાતાવરણ કરતાં ૨૫ ડીગ્રી જેટલું વધુ ઠંડું હોય છે.

નાળિયેરનું તેલ મીઠી પીશાબના ઇલાજ માટે અકસીર ગણાઈ ચૂક્યું છે. કુદરતે તેનો ઉપયોગ મોટા જથ્થામાં પૂરો પાડ્યો છે. જ્યારે ઘી હાલમાં જ્યાં જોઈએ ત્યાં ચરબી વગેરે નુકસાનકારક ભેળનું સાધારણ થઈ પડ્યું છે તેવા વખતે ચોખ્ખા ઘીની જગ્યા રાખવા માટે નાળિયેરનું તેલ સલામતી સાથે વાપરી શકાય એમ છે. કેટલાક નામાંકિત (એક્સપર્ટ) તબીબો તો ક્ષય જેવા રોગ ઉપર વપરાતા કૉડલીવર ઑઇલ કરતાં પણ એને વધુ ફાયદાકારક માને છે. નાળિયેરના તેલથી માકડ, જૂ વગેરે બીજાં જીવજંતુઓનો નાશ થઈ શકે છે. આગળ બંગાળીઓ પોતાના આખા શરીર ઉપર નાળિયેરનું તેલ ઘસતા જેનું પરિણામ ઘણું સારું આવતું હતું. આ રૂઢિ બંગાળીઓમાં બંધ પડવાથી હાલની ઓલાદ પોતાના પૂર્વજો જેટલી તંદુરસ્ત રહી નથી. વળી આગલા બંગાળીઓ પોતાની મિઠાઈઓ વગેરેમાં નાળિયેરનો ઘણો મોટો ઉપયોગ કરતા પરંતુ આ રૂઢિ પણ હાલમાં તેઓમાંથી દૂર થતી રહી છે. નાળિયેરનો ખોરાક મીઠી પીશાબના દર્દીઓને ઘણાક રૂપમાં આપી શકાય છે. આ ખોરાક આ દર્દીઓ ઉપર કેટલી હદે સારી અસર કરી શકે છે તે માટે આપણા દેશમાં અખતરાઓ થવા પામશે તો આપણા

દેશમાંથી આ રોગ ઘણી સહેલાઇથી દૂર કરી શકાશે.

બાળકોનો ઉછેરભાવ-નારંગી

નારંગી, દૂધ અને અંજીરનો પૂરવણીનો ખોરાક બાળકોના ઉછેરભાવ ઉપર કેટલી હદે અસર કરે છે, તેનો અનુભવ મેળવવાની અનેક કીસમની કોશીશ અમેરિકામાં કરવામાં આવે છે. ૪૭ બાળકોને એકજ કીસમનું રાબેતા મુજબનું જમણ આપવામાં આવ્યું હતું. ૧૩ છોકરાઓને પૂરવણીના રાતના ભોજનતરીકે અર્ધી પેંટ જેટલું દૂધ દરરોજ દરેક બાળકને આપવામાં આવ્યું હતું. તેર છોકરાંઓને વધારાના ખોરાક તરીકે એક એક મોટી નારંગી આપવામાં આવી હતી. દશને ચાર ચાર અંજીર આપવામાં આવ્યાં હતાં, જ્યારે ૧૧ છોકરાંઓને વધારાનો કશો ખોરાક આપવામાં આવ્યો ન હતો.

આ રીતે બાળકોને ચાલુ ખોરાક કેટલીક મુદત સુધી આપવા પછી માલૂમ પડયું હતું કે, પહેલા નંબરે નારંગી ખાનારાં બાળકો, બીજા નંબરે અંજીર, ત્રીજા નંબરે દૂધ અને ચોથા નંબરે પૂરવણી-ના ખોરાકવગર રાખવામાં આવેલાં બાળકો આવ્યાં હતાં. આ ઉપરથી માલૂમ પડે છે કે, બાળકોના ઉછેરભાવ માટે નારંગી અને તે પછી દૂધ અગત્યનો ખોરાક થઇ પડે છે.

બિમારી તથા નબળાઇ એટલે શું?

કોઇ પણ જાતની બિમારી કે દુઃખદર્દમાં કુદરતનો હાથ હોતો નથી, પણ આપણો પોતાનો દોષ છે. જેવું વાવવું તેવું ચાખવું, એ કુદરતનો નિયમ છે. આપણે બિમારી કે દુઃખ-દર્દોનું કષ્ટ ચાખીએ છીએ, તે આપણે વાવેલાં કરણીનાં ફળમાત્ર છે. સરકારનો કાયદો તોડવાથી જેમ ગુન્હેગારને દંડ કે કેદની વત્તી-ઓછી સજા થાય છે, તેમ કુદરતનો કાયદો તોડનારાઓને બિમારી અને દરદોની વત્તી-ઓછી મુદતની સજા ભોગવવી પડે છે. જો તમારી ટેવ એવી હોય છે, કે જેથી તમારૂં શરીર મલિનતા અને નજીઆતથી ભરાઇ જાય છે, ત્યારે એક વખત એવો પણ આવવાનો કે જ્યારે શારીરિક ઘર સાફ થવાની ઘણી જરૂર છે. તમારૂં શરીર બહારનાં તત્ત્વોને ચોક્કસ હદસુધીજ સમાવી શકે છે.

જ્યારે તમને સુસ્તી અને થાક જેવું લાગે, ત્યારે જાણવું કે, શારીરિક ઝેરની પ્રાથમિક અસરના તમે ભોગ થઈ પડયા છો. એ વખતે તમારે સમજી લેવું કે, તમારૂં લોહી તમને ઉત્સાહી, સચેતન અને તેજી બનાવવા માટેનાં તત્ત્વો ધરાવતું નથી. આ વખતે તમે મોટે ભાગે તમારી ભૂખ ખોઈ દો છો. આ વખતે જેઓ સમજણ-વાળા હોય છે, તેઓ તરત સમજી જાય છે અને પોતાની ભૂખ પાછો દેખાવ દેતી નથી, ત્યાંસુધી તેઓ ખોરાકથી પરહેજ રહે છે. લોકોનો મોટો ભાગ ભૂખ નહિ લાગવાને ભયની નિશાની સમજી

કુદરત ચાહે રોગ છે અને ભૂખ લાગવાની હદ માગે છે; પણ જ્યારે તેને સગવડ કામકાજમાં તમે પાછો નહિ આવે તેમજ મોડી ભૂખ જરૂરી ભિખારી થઈ પડે છે તો ભૂખ લાગ્યા વિનાજ તમે હોજરી ઠેરઠેર ખોરાક નાખો તો જાણવું કે, તમો આગમાં તેલ નાખી આગના ભડકાને વધારો છો. બીજા શબ્દોમાં કહું તો તમારા શરીરમાં ઝેરના વધતા નુકશાનના બોજામાં જરૂર વગર હોજરીમાં ખોરાક નાખીને સામો વધારો કરો છો.

એનો મતલબ એ કે, તમે તમારા હોજરીની શક્તિ ઉપરાંત તેના પર ખોરાકનો બોજો નાખો છો; અથવા તમે એવો ખોરાક લ્યો છો, કે જેમાં તમારા શરીરનું પોષણ કરનાર તત્ત્વો ઓછાં હોય છે. તમારો હમેશનો ખોરાક ઘણો નરમ હોવાના કારણે તમે તે ચાવી ચાવીને ખાવામાં નિરાંત નાખો છો. અને શાકભાજી યા મરઘી-ના ખસ્તાની પેઠે તમારો ખોરાક એકદમ ગળી જવામાં ભૂલ કરો છો.

કુદરતે આપણને ખોરાક દળવાને માટે દાંત આપ્યા છે, પણ દળવાના સાંચાઓ અને બીજી રીતિઓની મોહોકાએ જ્યારે આપણા દાંત ઉપયોગ વગરના થઈ પડ્યા છે. આ કારણના સબબે દાંતની બિમારી આજકાલ જ્યાં ત્યાં વ્યાપી પડી છે. દાંતના ડૉક્ટરોનું કામ રોકબોક વધતુંજ આવ્યું છે. તમને તેઓની ગરજ એટલાજ માટે પડે છે કે તમે નરમ નરમ ખોરાક ખાવાનો ભારે શોખ ધરાવો છો. બીજું કારણ એ છે કે, તમે એવા ખોરાકનો ઉપયોગ કરો છો, કે જે ખોરાક-માં દાંતને મજબૂત કરનાર તત્ત્વ મળતું નથી; અને હોય છે તો ઓછું હોય છે. દાંતની મજબૂતી અને સલામતી માટે તેને ખોરાક ચાવવાની-કસરતની ઘણી મોટી જરૂર છે. દાંતને કસરત આપ્યા વગર તેને મજબૂત કે સલામત રાખી શકાતા નથી.

ખરબચડો ખોરાક કે જે તેની કુદરતી સ્થિતિમાં મળી આવે છે, તે ખોરાક ચાવવાથી દાંતને જેટલી જોઈએ તેટલી કસરત મળી શકે છે; એટલુંજ નહિ પણ એથી દાંત સ્વચ્છ બને છે અને મોઢા-માં 'એન્ટી સેપ્ટિક' (કહોવાટ અટકાવનારો) રસ ઉત્પન્ન થાય છે. એમ થવાથી દાંત પણ સ્વચ્છ અને તંદુરસ્ત રહે છે.

અશક્તિ અને કમજોરીથી મન બેચેન રહે છે અને કોઈ પણ જાતનું કામકાજ સૂઝતું નથી. જીંદગી કંટાળાભરી, અકારી અને દુઃખી લાગે છે. ભયાનક સ્વપ્નાઓ પીછો છોડતા નથી. સહેજ કામ કરતા થાક લાગે છે. આ જાતની બિમારી બીજી ભયંકર બિમારીઓથી વધી જાય છે, કેમકે છતી જીંદગીએ જીંદગી નિરર્થક થઈ પડે છે.

આ બિમારીના કારણો એક નહિ પણ અનેક છે. પહેલું કારણ ઝાડાની કબજીઆત છે. શહેરોમાં રહેનારાઓનો મોટો ભાગ કબજીઆતથી પીડાય છે. તેઓને બે કે ત્રણ દિવસ સુધી ઝાડો થતો

જાણવું કે તમારી હોજરીને ખોરાકની ખરેખરી જરૂર છે. જેમ ખોરાકનો સ્વાદ સારો લાગે, તેમ તમારી હોજરી તે પચાવવાને વધુ તૈયાર હોય છે. ખરી રીતે જોતાં તે ખોરાક ખાવાની મોજ ખોરાક પચવાના રસને વધેરવાને કાર્યસાધક થઇ પડે છે. આ રસ હોજરી અને આંતરડાંમાં કેવી અગત્યની ફરજ બજાવે છે તે થોડાઓજ જાણતા હશે. જ્યારે આ પ્રવાહી રસ યોગ્ય જથામાં પૂરો પાડવામાં આવે છે, ત્યારે ખોરાક હજમ થવાની ક્રિયા દરેક રીતે થઇ શકે છે; પણ જો એક ફરજ્યાતરીકે અથવા તમારૂં જીવન ટકાવી રાખવાના હેતુથી રુચિ નહિ છતાં ખોરાક હોજરીમાં ઉતારવાની કોશીશ કરશો તો જરૂર માની લેજો કે, તમે તમારી હોજરી પર નાહકનો બોજો લાદી તમારૂં જોર ઓછું કરી નાખો છો. આવી સ્થિતિમાં હોજરી ખોરાક હજમ કરવાને તૈયાર હોઈ શકતી નથી. આવી સ્થિતિમાં તમે ખાધેલો ખોરાક હોજરીમાં મોટાબોજા સમાન થઇ પડે છે. આ વખતે તમારા લોહીના દરેક ટીપામાં નકામાત અને બહારનાં તત્વો દાખલ થાય છે; જે શરીરના યંત્રને નડતર સમાન થઇ પડે છે. જેથી તમને સુસ્તી, થાક અને નબળાઇ જેવું લાગે છે, અને તમે પોતાને અર્ધા મુવેલા જેવા માનો છો.

જો તમે તમારી બિમારીથી દૂર રહેવા માગતા હો તો તમારે કકડીને ભૂખ લાગે ત્યાં સુધી ખોરાક માટે થોભવું જોઇએ. બિમારીનું મૂળકારણ ખોરાક કયા પ્રકારનો ખાવો તે નહિ જાણવામાં રહેલું છે. આપણે ઘણોજ હલકો ખોરાક, સફેદ લોટની બનાવટનો ખોરાક, પૉલીશ કરેલા ચોખા વગેરેના ખોરાકનો મોટા પ્રમાણમાં ઉપયોગ કરીએ છીએ. આ ખોરાકો જીવન માટે સાદા છે; પણ તે વૃક્ષમય રેષાઓની હાજરીવિનાના હોવાથી તે ઘટતી અસર કરવાને અકારત થાય છે. ખરબચડા ખોરાક ખાવાની ઘણી જરૂર છે, જેથી ખોરાકસંબંધી નહેર યા નળી સ્વચ્છ અને સાફ રાખી શકાય.

રાંધણકળામાં સ્ત્રીઓની ગંભીર ભૂલ

ઇંગ્લંડનો એક જગજાહેર તબીબ જણાવે છે કે, રાધણકળામાં જે એક ઘણીજ ગંભીર ભૂલ કરવામાં આવે છે તે એ છે કે, જે પાણીમાં પપેતા વગેરે બીજી તરકારી બાફવામા આવે છે, તે પાણી ફેંકી દેવામા આવે છે. આ એક ઘણીજ ગંભીર ભૂલ છે. આ ભૂલથી તરકારી કે વનસ્પતિનો સ્વાદ ખોઇ દેવામા આવે છે; એટલુંજ નહિ પણ તે ખોરાકના પુષ્ટિકારક તત્વ પાણી ચૂસી લે છે અને આ લાભકારક તત્વો ઉપયોગ કર્યા સિવાય ફેંકી દેવામાં આવે છે; માટે તરકારી બાફવાની ઉત્તમ રીત તે 'સૂકી' બાફવાની છે. એટલે ક, તે બાફવામા ઘણુંજ થોડુ પાણી વાપરવુ એટલે કે તે પાણી એટલુંજ હોવું જોઇએ કે તે બળી જાય તે આગમય ખોરાક બરાબર પાકી જાય.

જે ખોરાક ભુંજવામાં આવે છે અથવા વરાળથી [illegible] આવે છે, તે પોતાના સ્વાદ સાથે પુષ્ટિદાયક પોતાનાં તત્ત્વો પણ જાળવી રાખી શકે છે. જો કે બાફેલો ખોરાક સંતોષને પાત્ર છે, પણ તેના સંબંધમાં ઉપર કહેલી સૂચનાપર અમલ થવાની ખાસ જરૂર છે.

એક રીતે બિમારીથી શરીરમાં જમા થએલી નકામાતનો [illegible] ની મેળે ત્યારેજ અંત આવે છે, કે જ્યારે ભૂખ વગર કોઈ પણ જાતના ખોરાકથી પરહેજ રહેવામાં આવે છે. આથી બિમારી એ રીતે હોજરી પર ખોરાકથી પડતા બોજાનો અટકાવ કરે છે. આવો બિમાર માણસો જેઓ ઘણું ખાવાથી બિમારી લાવે છે તેઓને હોજરીને આરામ આપવાની ફરજ પડે છે. પરિણામે શરીરમાં દાખલ થવા પામેલી નકામાત તેમાંથી શરીરમાંથી બહાર નીકળી જાય છે; અગર જો તે બહાર નીકળવા પામી ન હોત અને તેને શરીરમાં વધવા દેવામાં આવી હોત તો પરિણામ વધુજ ગંભીર કદાચ મોતમાં પણ આવ્યું હોત!

× × × ×

દોડવાની કસરતની ખુબી અને ખામી

દોડવાની કસરત વગૈરે રમતોનો પાયો ગણાય છે. [illegible]

[illegible]

[illegible]

...ને અનેક ભીષણ સ્વપ્નાંઓ આવે છે.

જ્યારે છોકરાઓ અને છોકરીઓ અનુક્રમે મર્દ અને ઓરતના [illegible] આવે છે ત્યારે ઘણે ભાગે રાતનું [illegible] નથી. [illegible] વર્ષની ઉમર પસાર કર્યા પછી રાતમાં રોકવું [illegible] છે. જેઓને આ બાબતની ટેવ ન હોય તેઓએ ધીરે ધીરે વધુ [illegible] રોકવાની ટેવ પાડવામાં ઘણીક [illegible] છે.

જુદાં જુદાં દર્દ માટે જુદી જુદી આબોહવા

જુદાં જુદાં દર્દ માટે જુદી જુદી જાતની હવા અનુકૂળ થાય છે. [illegible] હવા [illegible] દર્દીને [illegible] કરવા માટે સ્વચ્છ [illegible] મોટી જરૂર છે. પણ આ જાતના દર્દીઓને [illegible] માટે [illegible] જરૂર છે. પણ તેઓને એવી હવાના [illegible] જરૂર છે, કે જેનો એકદમ કે મોટો ફેરફાર થવા પામે નહિ.

ફેફસાંના ક્ષયના દર્દીઓ માટે [illegible] જાતની હવાની ભલામણ કરવામાં આવે છે. તેઓ માટે દરિયાની [illegible] છે. પણ તેઓ માટે પહાડી [illegible] છે. આ [illegible] હવા [illegible] થતી નથી. જ્યાં હવાનું [illegible] એવું [illegible] હોય ત્યાં આવા દર્દીઓને ઘણો મોટો ફાયદો થવાનો સંભવ રહે છે; [illegible] (ગરમી) એવું રહે છે. [illegible] દર્દીઓને [illegible] દર્દીઓના [illegible] અને [illegible] કરનારી શક્તિને ઉત્તેજન મળે છે.

પરંતુ આ પણ [illegible] યાદ રાખવું જરૂરી છે કે, [illegible] દર્દીઓ પહાડી હવાની અસર ખમી શકે છે, એમ [illegible] પહાડી હવા [illegible] દર્દીઓને માફક આવે છે, [illegible] હોય છે.

[illegible]

[illegible]

[illegible]

છોડી જવાથી તાત્કાળિક ફાયદો પહોંચે છે. દરિયાની સપાટીથી વધુ ઉંચાઇનાં શહેરોની હવા આ દર્દીઓ માટે ફાયદાકારક થઇ પડતી નથી.

ગુરદાની બિમારીઓના દર્દીઓ માટે હવા ગરમ અને સૂકી હોવી જોઇએ. તેઓ માટે પહાડી હવા બિનઅનુકૂળ થઈ પડે છે. આવા દર્દીઓ માટે ઠંડી અને ભીનાશવાળી હવા નુકસાનકારક થઇ પડે છે. આવા દર્દીઓના શરીરની સપાટીને શરદી લાગવી જોઇતી નથી, તેમજ લોહી વધુ ઉંડી ઇંદ્રિયોમાં જવું જોઇતું નથી.

મેલેરિયાના દર્દીઓ માટે અનુકૂળ સ્થળ તેજ થઇ પડે છે, કે જે ઉંચાઇ ઉપર હોય છે અને દરિયાની નજીકમાં હોય છે.

મજ્જાતંતુઓના દર્દીઓએ ઉનાળામાં સાધારણ પહાડી આબોહવાવાળાં શહેરમાં વસવાટ કરવો લાભદાયક થઇ પડે છે. હદ ઉપરાંતનું કામ કરવાથી અને મનની ચિંતાથી ઉત્પન્ન થતાં દરદો-ના દર્દીઓ દરિયાની મુસાફરીથી સાજા થઇ શકે છે.

(તા. ૨૨–૯–૨૮ ના "હિંદુસ્થાન"માં લેખકઃ–શ્રી. એફ. ડી.)

મુસોલિની કેવા ખોરાક પર જીવે છે?

યુરોપનો આજનો ઇટાલિયન મહાપુરુષ મુસોલિની જેણે પોતાની તરફ આખી દુનિયાનું ધ્યાન ખેંચ્યું છે તે કેવા ખોરાક પર જીવે છે તે જાણવું તેના પોતાનાજ શબ્દોમાં વાચકને બહુ અવકારદાયક થઇ પડશેઃ–

"હું કૉફી અને વાઇન કદી પણ પીતો નથી. કૉફીને એક જાતના 'ડ્રગ' તરીકે જેઓ ઓળખે છે, તેઓ સાથે હું ઓલમોલ મળતો થાઉં છું. હું નાસ્તાતરીકે ફક્ત દૂધનો એક ગ્લાસ લઉં છું. હું દરરોજ ચાર ગ્લાસ દૂધ પીઉં છું. દૂધથી શરીરને મળતું પોષણ એટલું બધું તો જાણીતું છે કે તેની તારીફમાં બોલવાની હું જરૂર જોતો નથી. બાળકોથી તે બુઠ્ઠાઓ સુધીનો સલામત ખોરાક દૂધજ છે."

મુસોલિનીનું મુખ્ય જમણ બપોરે બે વાગે થાય છે. તેનું રાતનું જમણ રાતે દશ વાગેનું છે, જે માત્ર દૂધનો એક ગ્લાસ અને ફ્રૂટનું બનેલું હોય છે. મુસોલિની કહે છે કે "દરરોજનો મારો આ ખોરાક મને ઘણોજ માફક આવ્યો છે. કેમકે એથી મારું મગજ સ્વચ્છ અને શરીર તંદુરસ્ત રહે છે અને જોઇતા પ્રમાણમાં તેનું પોષણ થાય છે. મારા શરીર ઉપર ખોરાકના વધારાનો સહેજ બોજો પડતો નથી, જેથી મારૂં મગજ વિચારો માટે ચપળ રહે. વળી મારા શરીરમાં બિનજરૂરી ખોરાકનું ઉભાણ થતું નથી તેનું ઝેર રક્તે રક્તે ચઢી મને બિમાર પાડતું નથી. હું દરરોજ એક કલાક કસરતમાં પસાર કરૂં છું. મારો દરરોજનો ઉપક્રમ ખોરાક અને કસરત મને એટલાં બધાં તો માફક આવ્યાં છે કે મને જાતના સાદા ખોરાકનીજ જરૂર પડે છે, એથી વધુ નહિ."

હોજરીનું મુખ્ય કામ શું છે?

હોજરી અથવા જઠર શરીરના અન્નમાર્ગનો એક ભાગ છે. અન્નમાર્ગમાં આ ભાગ ઘણો પહોળો છે. હોજરીનો ભાગ ખોરાક ને પાણીના 'રિઝરવૉયર' એટલે કે હોજ કે તળાવ જેવો છે. તેનું કામ ખોરાકને છાશ જેવો બનાવવાનું છે. દાખલાતરીકે રોટલીનો કોળિયો જ્યારે હોજરીમાં ઉતરે છે. હોજરીમાં તેના દાખલ થયા પછી અમુક વખતમાં તે આસપાસ હીલચાલ કરવાનું શરૂ કરે છે. આમ થવું હોજરીની અદ્ભુત હીલચાલને આભારી છે. આ રોટલીના કોળિયાને હોજરીના એક ભાગમાંથી બીજા ભાગસુધી હડસેલી દેવામાં આવતો હોવાથી આ ખોરાકમાં ફેરફાર થવા માંડે છે અને એ ખોરાકના અરસામાં તે છાશને મળતા પ્રવાહીમાં બદલાઇ જાય છે. દાક્તરો તેને ક્રાઇમના નામથી ઓળખે છે. એવી રીતનો ફેરફાર કરવો તે હોજરીનું મુખ્ય કામ છે.

હોજરીની શરીરના બીજા ભાગો સાથે અજબ સહાનુભૂતિ હોય છે અને મગજ સાથે તો તેનો સર્વથી વધુ સંબંધ હોય છે.

ચામડીનું એક અગત્યનું કામ

આપણા દેશના ઘણાખરા ભાગોમાં હવા ઘણી ગરમ હોવાથી ચામડીના રોગો પણ વિશેષ જોવામાં આવે છે. આપણા દેશના જે ભાગોમાં ઠંડી સખ્ત પડે છે ત્યાં ચહેરા તથા હાથપગની ચામડીને પણ સખ્ત ખમવું પડે છે. આ રીતે ગરમ ઋતુ ને શરદઋતુમાં આપણા શરીરની ચામડીને વધતું ઓછું ખમવું પડે છે. એટલા માટે આપણી ચામડીનું કાર્ય શું છે અને તેની સંભાળ કેમ લેવી તેને લગતું કંઇક જ્ઞાન આવશ્યક છે.

આપણાં શરીરની ચામડી હાકણ કે અંદરની ઇંદ્રિયોની રક્ષણ-કાર છે, એટલુંજ નહિ પણ તેનું કાર્ય આ બન્ને કાર્યો કરતાં ઘણું વધી જાય એમ છે. ચામડીનું ઘણું અગત્યનું કાર્ય પરસેવાના રૂપમાં આપણા શરીરમાંથી ઘણાં ઝેરી ગૅસને બહાર કાઢવાનું છે. વળી તે સ્પર્શજ્ઞાનની ઇંદ્રિયતરીકે જાણીતી છે. દાઝવાથી જે પ્રાણ-ઘાતક પરિણામ આવે છે, તેનું કારણ માત્ર અંદરની ઇંદ્રિયોને ભારે નુકસાન થવાનુંજ હોતું નથી, પણ આ કારણો કરતાં વધુ અગત્યનું કારણ ચામડીનું મુખ્ય કાર્ય જે પરસેવો બહાર કાઢવાનું છે તે સમુળગું બંધ થઇ જવાનું છે અને દાખલાઓમાં તંદુરસ્ત ચામડીના કાર્યો બંધ [illegible] જવાથી મોતમાંથી બચી જવાય છે.

વાચકો એમ [illegible] જાણતા હશે કે, કુદરતે ચામડીની બનાવટ તેના યોગ્ય રક્ષણ માટે ઉપયોગી થઇ પડે એવી કરી છે. ચામડી ના બહારના પડનો [illegible] નીચે ઘણાંજ તેલ-ગ્રંથિઓ આવેલી

છે તે તેલ બહાર કાઢે છે; અને જેમ તેલ ખૂરના ચામડાને રાખે છે તેમ તેલની ગ્રંથિઓ ચામડીને નરમ રાખે છે. આ ગ્રંથિઓ ચહેરા ઉપર ઘણી મોટી સંખ્યામાં હોય છે અને તેલ અંગોળ કીધા પછી થોડાજ કલાકોમાં ચહેરો ચીકણો માલમ પડે

સાબુ ચોળવાનાં નુકસાન અને તેલ ચોળવાના લાભ

ઘણે ભાગે ચામડીની વેદનાનું મુખ્ય કારણ સાબુનો વિચારનો ઉપયોગ છે. સાબુની ખાસિયત તેલને [illegible] સાબુનો ઉપયોગ તેના વખતેજ થવો જોઈએ છે. જેમ હાલમાં [illegible] આવે છે તેમ સાબુનો ઉપયોગ ઘડી ઘડી કરવો જોઈતો નથી. [illegible] નુકસાનકારક ઉપયોગને બદલે બીના કુવામી ચામડીને [illegible] ચલાવવાથી અનેક શારીરિક ફાયદાઓ થવા પામે છે. પહેલો [illegible] ચામડી ઉપર જોઈતું તેલ પચાવી શકાય છે; બીજો [illegible] કચરો વગેરે દૂર કરી નાખાય છે અને ચામડીની નજીકમાં [illegible] [illegible] મળે છે. [illegible] જે ગોરો [illegible] [illegible] બહાર નીકળવામાં મદદ મળે

[illegible] વખતમાં આવાજ ફાયદાઓ પોતાના [illegible] [illegible] પડી ગયેલી હતી, તો [illegible] [illegible] અનુભવીજ હતી. આથી તેઓની [illegible] [illegible] તેઓ શરીરે [illegible] [illegible] પૂરી પડી રહે છે, [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

જ્યારે માથામાં લોહીનો જમાવ થતાં માથાનો દુઃખાવો થાય છે, ત્યારે પગને ગરમ પાણીનો બાથ આપવાથી માથાનો દુઃખાવો મટી જાય છે.

રાતે ઉંઘ આવતી ન હોય ત્યારે પણ આ ઇલાજ રામબાણ થઇ પડે છે.

છાતીને શરદી લાગતાં અથવા શ્વાસોચ્છ્વાસના માર્ગમાં લોહીનો જમાવ થતાં પગને ગરમ પાણીનો બાથ ઘણો ઉપયોગી થઈ પડે છે.

પીઠને લગતી ઇંદ્રિયોમાં લોહીનો જમાવ થવાથી પીઠમાં દુઃખાવો કે બીજી વેદનાઓ થાય છે. એવા વખતે પગને ગરમ પાણીનો બાથ આપવાથી ઘણો આરામ થવા પામે છે. કેમકે પગ પીઠને લગતી ઇંદ્રિયો સાથે સંબંધ ધરાવે છે.

પરસેવો ઉત્પન્ન કરવાની મદદ આ બાથથી ઘણી સારી મળી શકે છે.

આ બાથ જુદા જુદા દાખલાઓમાં પાંચથી ત્રીસ મિનિટ સુધી આપવો જરૂરી છે.

× × × ×

છૂટથી પાણી પીઓ

ન્યુયૉર્ક સ્ટેટ ડિપાર્ટમેન્ટ ઑફ હેલ્થ તરફથી દરેક માણસને મજબૂત ભલામણ કરવામાં આવે છે કે, તમો તમારી તંદુરસ્તી જાળવવા માગતા હો તો દરરોજ છ પવાલાં જેટલું પાણી પીવો. આવીજ સલાહ ઘણાક પ્રખ્યાત તબીબોએ પણ આપી છે.

આ ઇલાજ સાદો, સુતરો અને કાંઇ પણ ખર્ચ વગરનો છે; તેથીજ લોકો ઇલાજની અગત્ય અને કિંમત સમજતા લાગતા નથી. દરરોજ ફક્ત ફક્ત છ પવાલાં જેટલું પાણી પીવું તંદુરસ્તીની જાળવણી માટે શાથી જરૂરી છે તે જાણવાની જરૂર છે. જે ખોરાક આપણે ખાઇએ છીએ તેને પાણી નરમ બનાવે છે, જેથી તે ખોરાક ઘણી સહેલાઇથી પચન થઇ શકે છે અને આંતરડામાં પણ ચૂસી લેવાય છે. પરંતુ પાણી પીવાથી જાહેરરસ એટલો પાતળો બને છે કે તે ખોરાકની દરેક રજકણને પહોંચી વળે છે અને તે ઉપર પોતાનું કાર્ય કરી બતાવે છે. પરંતુ પાણી પીવાથી લોહી અને રસ પાતળા અને નરમ બનવાથી શરીરમાંની પાનગી સામગ્રી જે ઝેરીલા નામે ઓળખાય છે, તે દબાયલા રહે છે.

પરંતુ પાણી પીવાથી શરીરના જુદા જુદા ભાગને ગરમીની વહેંચણી મળી શકે છે અને [illegible] [illegible] શરીરનું એટલે ચામડીની [illegible] [illegible] [illegible] ઠંડીનું [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible]

છે, તે જેમ કોલસો રાખ ઉત્પન્ન કરે છે તેમ રદ્દી ચીજની ઉત્પત્તિ કરે છે. આ રદ્દી ચીજ ચામડી, ફેફસાં, ગુરદા અને આંતરડા મારફતે બહાર કાઢવાને માટે લોહીમાં મળી જાય છે અને પાણીનો પૂરતો જથ્થો શરીરમાં દરરોજ જવાથી આ ઇંદ્રિયોને પોતાનાં કાર્યોમાં મદદ મળી શરીરમાં ઝેર જમા થતું અટકે છે.

દરેક ઇંદ્રિય અને શરીરનો દરેક ભાગ પાણી ધરાવે છે. હાડ વટીક પાણી ધરાવે છે. શરીર કુલ ભાગ જેટલા પાણીનું બનેલું છે અને શરીરમાંના પાણીનું આ પ્રમાણ નિભાવી રાખવાની જરૂર છે. દરરોજ ચોક્કસ ઇંદ્રિયો મારફતે આશરે પાંચ શેર જેટલા પાણીની બરબાદી શરીરમાંથી થાય છે; અને આપણા શારીરિક યંત્રને નિયમિત રીતે ગતિમાં રાખવું હોય તો પાણીની આ ખોટ પૂરાં કરવી જોઇએ છે. આ ખોટ માત્ર ખોરાક ખાવાથી પૂરી શકાતી નથી, જેથી બાકીની ખૂટ દરરોજ છૂટથી પાણી પીવાથી પૂરી શકાય છે.

જેઓ પાણી જેવી કુદરતની બક્ષીસનો ઘટતો અને જોઇતો ઉપયોગ પોતાની તંદુરસ્તી માટે કરતા નથી તેઓ માથાના દુખાવાથી અને અપચાથી દુખી રહે છે. એટલા માટે જેઓએ દરરોજ પુરતું પાણી પીવાની ટેવ પાડી નહિ હોય તેઓએ પાણી પીવાનું આજથીજ શરૂ કરવું. સવારથી તે એકેક પવાલું પીતા રહી જમવાના સમય અગાઉ બે યા ત્રણ પવાલાં માફકસરનું પાણી પીવું એ એકંદર માણસ માટે તો તંદુરસ્તીને ઘણુંજ લાભકારક છે. આથી હોજરીને પોતાનું નિયમિત કાર્ય બજાવવાની મદદ મળે છે. બાકીનાં ચાર પવાલાં પાણી તમો બિછાને જાઓ ત્યાંસુધીના વખતમાં પૂરાં કરશો તો હોજરી અને આંતરડાંમાંનો કચરો બહાર નીકળી જવા સારૂં કાળજું, ગુરદા અને ચામડીને પોતાની ફરજોની બજાવણીમાં જોઇતું બળ મળી શકશે. ખાણું લેતી વખતે પાણી પીવું કે નહિ તે માટે તબીબોમાં મતફેરી જોવામા આવે છે; પણ જમવા અગાઉના સમયમાં પાણી પીવું નુકસાનકારક નથી.

(દૈનિક 'હિંદુસ્થાન'મા લખનાર એક. ડી.)

દૂધનો ઉપયોગ કેમ કરવો?

જેઓને ત્યાં દૂધનો જથ્થો વધી પડે છે તેઓ તેનો ઉપયોગ કેમ કરવો તે તેઓ સમજી શકતા નથી. આપણા લોકો દૂધને એક જાતના પીણાતરીકે ગણે છે, પણ ખરી રીતે તો દૂધ પીણું નહિ પણ એક જાતનો ઉપયોગી ખોરાક છે. જેમ ખોરાકને ચાવીને ખાવાની જરૂર છે, તેમ દૂધને બહુજ ધીમે ધીમે [illegible] ચૂસી ચૂસીને તથા [illegible] ગળે [illegible] છે. દૂધને એકદમ [illegible] રેડી દેવાશે તો તે [illegible]

સામું નુકસાન કરે છે, તેનો સબબ નીચે મુજબ છેઃ-

દૂધમાનું કેસીન જ્યારે જઠરરસના પ્રવાહીના એસીડ સાથે સંબંધમાં આવે છે, ત્યારે તે બંધાઈ જાય છે અને તેના ગાંગડા બને છે. અગર જો દૂધ એકદમ ગટગટાવી જવામાં આવે તો દૂધના વધુ મોટા ગાંગડાઓ બને છે કે જે હોજરી પચાવી શકતી નથી અને જઠરરસ પ્રવાહી દૂધના બંધાયેલા નાના ગાંગડાઓ સાથે ઘણી સહેલાઈથી મળી જાય છે. માટે દૂધ થોડે થોડે તથા ધીમે ધીમે ચૂસી ચૂસીનેજ પીવાની જરૂર છે. કેમકે એવી રીતે પીવાથી પેટમાં જવા પછી તેના બંધાયેલા બારીક ગાંગડાઓ બને છે.

વૈદકની ઘરગતુ સૂચનાઓ

૧-આખા ઘઉં આપણા શરીરને જોઈતી દરેક ઉપયોગી ચીજ ધરાવે છે. પ્રોટેન, કાર્બો હાઇડ્રેટસ અને ખનીજ નિમકનું પૂરતું પ્રમાણ તેમાં હોય છે; પણ સાંચાના દળાણ અને ગરમીને લીધે આ ઉપયોગી તત્વો નીકળી જાય છે.

૨-પકાવ્યા વગરના (કાચા) ખોરાકો વગેરે ઉપર પકાવેલા ખોરાક કરતાં વધુ સૂક્ષ્મ જંતુઓ હોય છે, એટલા માટે કાચા ખોરાકો ખાવાના ઉપયોગમાં લીધા અગાઉ તેમને પાણીથી ધોઈ બરાબર સાફ બનાવવા જોઈએ. તંદુરસ્તીની સલામતી માટે આવા ખોરાકોને ઉકળતા પાણીમાં અથવા તો પીઓકસાઇડ ઑફ હાઇડ્રોજનના પાંચ ટકાના સોલ્યુશનમાં થોડીક મિનિટ સુધી બોળી રાખવા જોઈએ.

૩-જેઓ પોતાના હાથને સ્વચ્છ કર્યા વિના ગાયભેંસનું દૂધ દોહવે યા જે બબર્ચી પોતાના શેઠ-શેઠાણી માટેનું ખાણું હાથ સ્વચ્છ કર્યા વગર પકવે છે તેઓ અનેક કીસમના દર્દોનું મૂળ થઈ પડે છે.

૪-જેઓ ટાઇફોઇડ તાવથી બચી ગયા હોય તેઓએ ઉકાળેલું પાણી લાંબી મુદત સુધી પીવાનું ચાલુ રાખવું.

૫-પુષ્ટ બનવા માટે ચરબીનો કે માસનો ખોરાક ખાવો અવશ્યનો નથી. સ્ટાર્ચ અને ખાંડનો ખોરાક ખાવાથી ચરબી શરીર પોતે પેદા કરે છે.

વાસણો કેવાં વાપરવામાં તંદુરસ્તીની સલામતી છે?

હાલમાં અમેરિકનોએ એક અગત્યનો સવાલ ઉભો કર્યો છે કે, રાંધવા કે ખાવાપીવા માટે કયી બનાવટના વાસણો વાપરવામાં તંદુરસ્તીની સલામતી જળવાયલી છે તેઓ સત્તાવાર રીતે કહે છે કે, એ તરેહ તાબા, પિત્તળ અને કલાઇવાળા નહિ પણ બીજા પ્રકારનાજ વાસણો વપરાય છે તે દરેક પ્રકારના વાસણોમાં નુકસાન રહેલા છે. ઇનેમલના વાસણો માટે એવી ફરિયાદ કરવામાં આવે છે કે, તેઓ વપરાતા તેમાની આગરીઓ છૂટી પડી હોજરીમાં પ્રવેશ કરતી

હોવાથી એપેન્ડેસાઇટીસ જેવો રોગ ઉત્પન્ન થવા પામે છે.

નીકલની કોરવાળાં વાસણોને પણ બીનસલામતીભર્યાં વાસણો-ની ટીપમાં મૂકવામાં આવે છે. આપણા દેશમાં હાલમાં એલ્યુમી-નિયમનાં વાસણો ઘણાં વપરાય છે, પણ તબીબોએ શોધી કાઢ્યું છે કે, એલ્યુમીનિયમ અને જસતની ભેળવાળાં વાસણો રાંધવાનાં વાસણોતરીકે બહુ નુકસાનકારક છે. લોખંડ અને સ્ટીલનાં વાસણો ઝટ કટાઈ જાય એમ છે. આ કાટ માણસજાતની તંદુરસ્તી માટે ઘણો નુકસાનકારક થઇ પડે છે. એક તબીબ મટોડીનાં વાસણો જેને અંગ્રેજો 'અર્ધનવેર'ના નામે ઓળખે છે તેને કાંઇક સલામતીભર્યાં ગણે છે. તોપણ તેને માટે પણ ખાસ સંભાળની અવશ્ય જરૂર વિચારવામાં આવે છે. જે મોટી ખરાબી સમાયલી છે તે જુદી જુદી કીસમનાં વાસણોને ચળકાટ આપવાની બનાવટમાં છે. સીસાની ગઝીંગથી સીસાનું ઝેર હોજરીમાં જવાનો મોટો ભય રહે છે. આ કામ કરનારા કામદારોની સલામતીમાં પણ મોટો ભય રહે છે.

હવા, પાણી, ખોરાક અને કસરત

શારીરિક કસરત લેવાની જરૂર તો દરેક વાંચનાર જાણતોજ હશે, પણ શારીરિક કસરત કેમ લેવી જોઇએ અને તેથી શા લાભો છે તે સમજવાને થોડાઓજ શક્તિવાન હશે. શામાટે શારીરિક કસરત ઉપર તંદુરસ્તી અને જીંદગી આધાર રાખે છે? અગર જો આપણે આપણા શરીરના સ્નાયુઓની ખીલવણી કરવા માટે દરકાર નહિ કરીએ તો તેની સજાતરીકે કુદરત તરફથી આપણે દુઃખદરદો શામાટે ભોગવવાં જોઇએ તેને લગતો જવાબ હું જેમ બને તેમ ટુંકામાં આપવાની કોશીષ કરીશ.

આપણાં શરીરને તંદુરસ્તી અને સુખાકારી માટે ઘણી ચીજોની જરૂર છે, પણ તેને જે ચીજોની ખાસ જરૂર છે તે તો હવા, પાણી, ખોરાક અને કસરત છે. કોઇ પણ શખ્સ હવાના આશીર્વાદ વગર જીવી શકે નહિ. તે પાણી વગર તો વધતા ઓછા દિવસો જીવી શકશે અને ખોરાક વગર એક કરતાં વધુ દિવસ જીવી શકશે. વળી પૂરતી શાંત ઋતુનાં તે કપડાં અથવા છાંપડા વગર પણ જીવી શકે છે; તેમ શારીરિક કસરત વગર પણ જીવી શકાય છે, પણ એમ કરનારાઓ કુદરતનો કાયદો કેમ તોડે છે તે હું હવે કહીશ.

હોજરીનું 'મિશન' (પવિત્ર કામ) નવા લોહીની ઉત્પત્તિ માટે જીવન તૈયાર કરવાનું છે. હું મારા વાચકોને અગાઉ લંબા-ણથી સમજાવી ગયો છું કે, ઓકસીજન જેમાં લોહીની રદ્દી ચીજો બળી જાય છે, તે ઓકસીજન હવા દમમાં લેવાથી ફેફસાંમાં લોહી સ્વચ્છ બને છે. આ પછી હૃદય શરીરમાંથી સ્વચ્છ લોહી ખેંચવાનું કામ બજાવે છે. આ ક્રિયાને 'લોહીનું ફરવું'ના નામથી

ઓળખવામાં આવે છે. શરીરમાં લોહીના ફરવાથી શો લાભ થાય છે તે જાણવાની જરૂર છે. એટલું તો ચોક્કસ છે કે, શરીરનો દરેક ભાગ કોઇ પણ પળે નબળો પડી નાશ થઇ જવાનો સંભવ છે. હોજરી અને ફેફસાંઓથી ચૈતન્ય પામતું લોહી અને હૃદયથી શરીરમાં ખેંચાતું લોહી શરીરના દરેક બારીકમાં બારીક ભાગમાં ફરી વળે છે અને તે માણસોને જીવવાની શક્તિ બક્ષે છે.

જીંદગીનો પાયો શરીરનાં છિદ્ર છે. માણસોની શારીરિક રચનામાં એ સર્વથી વધુ બારીક ભાગ છે. છિદ્રથી શાખા બને છે, શાખાથી તંતુ બને છે અને એ છિદ્રોથીજ સ્નાયુઓ, મજ્જાતંતુઓ, ચામડી, વાળ, નખ, હાડકાં, દાંત અને શરીરના બીજા સઘળા ભાગો જીવતા રાખી શકાય છે. શરીરના સ્નાયુઓને ચપળ રાખવા માટે કસરતની [illegible]ર છે. કેમકે સ્નાયુઓને જોઇતી કસરત આપવાથી-હદથી જ્યાદે [illegible]હવા દમમાં લેવાને ફેફસાંને શક્તિવાન બનાવે છે. ખાસ ધ્યાનમાં [illegible]વું જોઇએ છે કે, શરીરની નસો મારફતે જે લોહી ફેફસાંમાં [illegible]ણું ફરે છે તે નસો બહુ ઝાંટો દેખાડે છે. એનો સબબ એ છે [illegible] એ નસોમાંથી વહેતું લોહી અસ્વચ્છ હોય છે. જ્યારે આ લોહી [illegible]સાંમાં પાછું ફરે છે ત્યારે તે હવાને ગળી જાય છે અને ઓકસીજન [illegible]હવામાં રહેલું છે તે ગળીચીને બાળી નાખે છે. ઓકસીજનથી સ્વચ્છ બનેલા અને હોજરીથી તૈયાર થતા જીવનથી શુદ્ધ અને પુષ્ટ [illegible]નેલા લોહીને ફરીથી શરીરમાં મોકલવામાં આવે છે તે એટલાજ [illegible]ાટે કે, તે નાશ થયેલાં છિદ્રની જગ્યા પૂરી શકે.

× × × ×

શરીરને ઘટતી હદમાં કસરતની જરૂર એટલા માટે છે કે જેથી [illegible]વન સાથે લોહી પૂરૂં પાડી શકાય. હોજરીના સ્નાયુઓને પોતપોતા[illegible]ી ફરજ બજાવવાની પૂરતી શક્તિ આપી શકાય અથવા શરીરમાના જે ભાગો શરીરમા લોહી લઇ શકે છે તેઓને પોતાની મરામત કરવાની તક મળી શકે છે. એ ઉપરાંત ખોરાક હજમ કરવાને મદદ કરનારી ગ્રંથિઓને પણ તેઓની ફરજ બજાવવામા મોટી મદદ મળી શકે છે.

હૃદય સ્નાયુઓનો એક મોટો જથો છે. જ્યાંસુધી જીંદગી બંધ થતી નથી ત્યાંસુધી તે હૃદય પોતાનું કામ બંધ કરતું નથી. જ્યારે એક ઇંદ્રિય ઘણા સ્નાયુઓની બનેલી હોય ત્યારે તેઓની ખીલવણી હમેશ થતી રહેવી જોઇએ છે હૃદયને કંટાળો ઉપજે તેટલી હદે તેને મહેનત આપવી જોઇતી નથી.

ઊંડા દમ લેવા સાથેની કસરતનું પરિણામ આ પ્રમાણે જોતાં પણ સહેજ આવે છે. હૃદયની ઇંદ્રિય જે ઘણી ઉપયોગી અને ઉંચી સેવા બજાવનારી છે તેને શારીરિક કસરતથી ઘણો ઉંચો ખોરાક મળવા પામે છે. કસરતથી ફેફસાંઓને સ્વચ્છ હવા પૂરી પાડી શકાય

હોવાથી એપેન્ડેસાઇટીસ જેવો રોગ ઉત્પન્ન થવા પામે છે.

નીકલની કોરવાળાં વાસણોને પણ બીનસલામતીભર્યાં વાસણો-ની ટીપમાં મૂકવામાં આવે છે. આપણા દેશમાં હાલમાં એલ્યુમી-નિયમનાં વાસણો ઘણાં વપરાય છે, પણ તબીબોએ શોધી કાઢ્યું છે કે, એલ્યુમીનિયમ અને જસતની ભેળવાળાં વાસણો રાંધવાનાં વાસણોતરીકે બહુ નુકસાનકારક છે. લોખંડ અને સ્ટીલનાં વાસણો ઝટ કટાઈ જાય એમ છે. આ કાટ માણસજાતની તંદુરસ્તી માટે ઘણો નુકસાનકારક થઇ પડે છે. એક તબીબ મટોડીનાં વાસણો જેને અંગ્રેજો 'અર્ધનવેર'ના નામે ઓળખે છે તેને કાંઇક સલામતીભર્યાં ગણે છે. તોપણ તેને માટે પણ ખાસ સંભાળની અવશ્ય જરૂર વિચારવામાં આવે છે. જે મોટી ખરાબી સમાયલી છે તે જુદી જુદી કીસમનાં વાસણોને ચળકાટ આપવાની બનાવટમાં છે. સીસાની ગઝીંગથી સીસાનું ઝેર હોજરીમાં જવાનો મોટો ભય રહે છે. આ કામ કરનારા કામદારોની સલામતીમાં પણ મોટો ભય રહે છે.

હવા, પાણી, ખોરાક અને કસરત

શારીરિક કસરત લેવાની જરૂર તો દરેક વાંચનાર જાણતોજ હશે, પણ શારીરિક કસરત કેમ લેવી જોઇએ અને તેથી શા લાભો છે તે સમજવાને થોડાઓજ શક્તિવાન હશે. શામાટે શારીરિક કસરત ઉપર તંદુરસ્તી અને જીંદગી આધાર રાખે છે? અગર જો આપણે આપણા શરીરના સ્નાયુઓની ખીલવણી કરવા માટે દરકાર નહિ કરીએ તો તેની સજાતરીકે કુદરત તરફથી આપણે દુઃખદરદો શામાટે ભોગવવાં જોઇએ તેને લગતો જવાબ હું જેમ બને તેમ ટુંકામાં આપવાની કોશીષ કરીશ.

આપણાં શરીરને તંદુરસ્તી અને સુખાકારી માટે ઘણી ચીજોની જરૂર છે, પણ તેને જે ચીજોની ખાસ જરૂર છે તે તો હવા, પાણી, ખોરાક અને કસરત છે. કોઇ પણ શખ્સ હવાના આશીર્વાદ વગર જીવી શકે નહિ. તે પાણી વગર તો વધતા ઓછા દિવસો જીવી શકશે અને ખોરાક વગર એક કરતાં વધુ દિવસ જીવી શકશે. વળી પૂરતી શાંત ઋતુનાં તે કપડાં અથવા છાંપડા વગર પણ જીવી શકે છે; તેમ શારીરિક કસરત વગર પણ જીવી શકાય છે, પણ એમ કરનારાઓ કુદરતનો કાયદો કેમ તોડે છે તે હું હવે કહીશ.

હોજરીનું 'મિશન' (પવિત્ર કામ) નવા લોહીની ઉત્પત્તિ માટે જીવન તૈયાર કરવાનું છે. હું મારા વાચકોને અગાઉ સમજ-ણથી સમજાવી ગયો છું કે, ઓકસીજન જેમાં લોહીની રદ્દી ચીજ બળી જાય છે, તે ઓકસીજન હવા દમમાં લેવાથી દેરતામ લોહી સ્વચ્છ બને છે. આ પછી હૃદય શરીરમાંથી સ્વચ્છ લોહી ખેંચવાનું કામ બજાવે છે. આ ક્રિયાને 'લોહીનું ફરવું' નામથી

મોકલવામાં આવે છે. શરીરમાં લોહીના ફરવાથી શો લાભ થાય છે તે જાણવાની જરૂર છે. એટલું તો ચોક્કસ છે કે, શરીરનો દરેક ભાગ કોઈ પણ પછી નકામો પડી નાશ થયે જવાનો જ છે. હોજરી અને ફેફસાંમાંથી તૈયાર થયેલું લોહી અને હવામાંથી શરીરમાં ખેંચાતું લોહી શરીરના દરેક ભાગોમાં આરોગ્ય આપતું ફરી વળે છે અને તે માણસોને જીવવાની શક્તિ આપે છે.

જીંદગીનો પાયો શરીરનાં છિદ્ર છે. માણસોની શારીરિક રચનામાં એ સર્વથી વધુ અગત્યનો ભાગ છે. છિદ્રથી શાખા બને છે, શાખાઓથી તંતુ બને છે અને એ છિદ્રોથી જ સ્નાયુઓ, મજ્જાતંતુઓ, ચામડી, વાળ, નખ, હાડકાં, દાંત અને શરીરના બીજા તમામ ભાગો જીવતા રાખી શકાય છે. શરીરના સ્નાયુઓને સબળ રાખવા માટે કસરતની જરૂર છે. કેમકે સ્નાયુઓને જોઈતી કસરત આપવાથી-હલાવવાથી જ્યારે નહિ-હવા ઈત્યાદિ લેવાને ફેફસાંને શક્તિવાન બનાવે છે. ખાસ ધ્યાનમાં રાખવું જોઈએ છે કે, શરીરની નસો મારફતે જે લોહી ફેફસામાં પાછું ફરે છે તે નસો ભૂરા રંગની દેખાય છે. એનો સબબ એ છે કે, એ નસોમાંથી વહેતું લોહી અસ્વચ્છ હોય છે. જ્યારે આ લોહી ફેફસાંમાં પાછું ફરે છે ત્યારે તે હવાને મળી જાય છે અને ઓક્સીજન જે હવામાં રહેલું છે તે અશુદ્ધિને બાળી નાખે છે. ઓક્સીજનથી સ્વચ્છ બનેલા અને હોજરીથી તૈયાર થતા જીવનથી શુદ્ધ અને પુષ્ટ બનેલા લોહીને ફરીથી શરીરમાં મોકલવામાં આવે છે તે એટલાજ માટે કે, તે નાશ થયેલા છિદ્રની જગ્યા પૂરી શકે.

× × × ×

શરીરને ઘટતી હદમાં કસરતની જરૂર એટલા માટે છે કે જેથી જીવન સાથે લોહી પૂરું પાડી શકાય. હોજરીના સ્નાયુઓને પોતપોતાની ફરજ બજાવવાની પૂરતી શક્તિ આપી શકાય અથવા શરીરમાંના જે ભાગો શરીરમાં લોહી પૂરું કરવામાં તેઓને પોતાની મરામત કરવાની તક મળી શકે છે. એ ઉપરાંત ખોરાક હજમ કરવાને મદદ કરનારી ગ્રંથિઓને પણ તેઓના ફરજ બજાવવામાં મોટી મદદ મળી શકે છે.

હૃદય સ્નાયુઓનો એક મોટો જથ્થો છે. જ્યાંસુધી જીંદગી બંધ થતી નથી ત્યાંસુધી તે હૃદય પોતાનું કામ બંધ કરતું નથી. જ્યારે એક ઇંદ્રિય બીજા સ્નાયુઓની અનતી હોય ત્યારે તેઓના [illegible] ... હૃદયને ટકાવી ઉપજે તેટલી હદે તેને મદદ ... [illegible] નથી.

[illegible]

કારણથી મિનિન્જાઇટીસ જેવો રોગ ઉત્પન્ન થવા પામે છે.

[illegible] ફેરવણીમાં વાસણોને પણ બીનસલામતીવાળાં વાસણો-ની ટીમમાં મૂકવામાં આવે છે. આપણા દેશમાં કાંસાનાં એલ્યુમી-નિયમનાં વાસણો પણ વપરાય છે, પણ તબીબોએ શોધી કાઢ્યું છે કે, એલ્યુમીનિયમ અને જસતની મેળવણીનાં વાસણો રાંધવાનાં [illegible] તરીકે બહુ નુકસાનકારક છે. લોખંડ અને સ્ટીલનાં વાસણો [illegible] સલામત છે. આ કાટ માણસજાતની તંદુરસ્તી માટે [illegible] નુકસાનકારક [illegible] છે. એક તબીબ મંડળીનાં વાસણો જેને [illegible] 'એન્ટિમની' નામે ઓળખે છે તેને [illegible] સલામતીમાં [illegible] છે. [illegible] માટે પણ ખાસ સંભાળની આવશ્યકતા [illegible] છે કે મોટી ભાગની સમજણી છે તે [illegible] આપવાની બનાવટમાં છે. [illegible] જવાનો મોટો ભય રહે છે. આ [illegible] સલામતીમાં પણ મોટો ભય રહે છે.

[illegible] પાણી, ખોરાક અને કસરત

[illegible] જરૂર તો દરેક વાંચનાર [illegible] તેની યોજના અને તેની [illegible] [illegible] સાજાપણ [illegible] શારીરિક [illegible] [illegible] કરવા માટે [illegible] કુદરત તરફથી આપેલું [illegible] [illegible]

[illegible]

ઓળખવામાં આવે છે. શરીરમાં લોહીના ફરવાથી શો લાભ થાય છે તે જાણવાની જરૂર છે. એટલું તો ચોક્કસ છે કે, શરીરનો દરેક ભાગ ક્ષણ પણ પળે નબળો પડી નાશ થઇ જવાનો સંભવ છે. હોજરી અને ફેફસાંઓથી ચૈતન્ય પામતું લોહી અને હૃદયથી શરીરમાં ખેંચાતું લોહી શરીરના દરેક બારીકમાં બારીક ભાગમાં ફરી વળે છે અને તે માણસોને જીવવાની શક્તિ બક્ષે છે.

જીંદગીનો પાયો શરીરનાં છિદ્ર છે. માણસોની શારીરિક રચનામાં એ સર્વથી વધુ બારીક ભાગ છે. છિદ્રથી શાખા બને છે, શાખાથી તંતુ બને છે અને એ છિદ્રોથીજ સ્નાયુઓ, મજ્જાતંતુઓ, ચામડી, વાળ, નખ, હાડકાં, દાંત અને શરીરના બીજા સઘળા ભાગો જીવતા રાખી શકાય છે. શરીરના સ્નાયુઓને ચપળ રાખવા માટે કસરતની જરૂર છે. કેમકે સ્નાયુઓને જોઇતી કસરત આપવાથી-હદથી જ્યાદે નહિ-હવા દમમાં લેવાને ફેફસાંને શક્તિવાન બનાવે છે. ખાસ ધ્યાનમાં રાખવું જોઇએ છે કે, શરીરની નસો મારફતે જે લોહી ફેફસાંમાં પાછું ફરે છે તે નસો બહુ ઝાંખી દેખાય છે. એનો સબબ એ છે કે, એ નસોમાંથી વહેતું લોહી અસ્વચ્છ હોય છે. જ્યારે આ લોહી ફેફસાંમાં પાછું ફરે છે ત્યારે તે હવાને મળી જાય છે અને ઓક્સીજન જે હવામાં રહેલું છે તે ગલીચાને બાળી નાખે છે. ઓક્સીજનથી સ્વચ્છ બનેલા અને હોજરીથી તૈયાર થતા જીવનથી શુદ્ધ અને પુષ્ટ બનેલા લોહીને ફરીથી શરીરમાં મોકલવામાં આવે છે તે એટલાજ માટે કે, તે નાશ થયેલાં છિદ્રની જગ્યા પૂરી શકે.

× × × ×

શરીરને ઘટતી હદમાં કસરતની જરૂર એટલા માટે છે કે જેથી જીવન સાથે લોહી પૂરું પાડી શકાય. હોજરીના સ્નાયુઓને પોતપોતાની ફરજ બજાવવાની પૂરતી શક્તિ આપી શકાય અથવા શરીરમાંના જે ભાગો શરીરમાં લોહી લઇ શકે છે તેઓને પોતાની મરામત કરવાની તક મળી શકે છે. એ ઉપરાંત ખોરાક હજમ કરવાને મદદ કરનારી ગ્રંથિઓને પણ તેઓની ફરજ બજાવવામાં મોટી મદદ મળી શકે છે.

હૃદય સ્નાયુઓનો એક મોટો જથો છે. જ્યાંસુધી જીંદગી બંધ થતી નથી ત્યાંસુધી તે હૃદય પોતાનું કામ બંધ કરતું નથી. જ્યારે એક ઇંદ્રિય ઘણા સ્નાયુઓની બનેલી હોય ત્યારે તેઓની ખીલવણી હમેશ થતી રહેવી જોઇએ છે [illegible] હૃદયને કંટાળો ઉપજે તેટલી હદે તેને મહેનત આપવી જોઇતી નથી.

[illegible] આ પ્રમાણે જોતાં [illegible] અને ફુગ્ગા [illegible]

છે, જે લોહીમાંની રદ્દી–મુવેલી–ચીજો બાળી નાખવા માટે ઘણી જરૂરી છે. શરીરની કસરતથી વળી સ્નાયુને અને હોજરીમાંનો ખોરાક હજમ કરવાના યંત્રને મજબૂતી મળે છે, અને આ કારણે હોજરીથી પોતાની ફરજ ઘણીજ અસરકારક રીતે બજાવવાનું બની શકે છે.

આ ઉપરથી વાચકો જોઇ શકશે કે, સ્નાયુઓના વપરાશથી તેઓમાંની મુરદાલ ચીજોનો નાશ થાય છે અને ફરીથી ચૈતન્ય મેળવનારૂં લોહી નવી અને વધુ સારી ચીજો શરીરને પૂરી પાડે છે. માટે દરેક રીતની યોગ્ય કસરતથી સ્નાયુઓને પોતાની શક્તિ વધારવાની તક મળે છે. પણ એટલું યાદ રાખવું કે, શરીરને હદ ઉપરાંતની કસરતથી તો નુકસાનજ થાય છે. કસરત દરમિયાન હૃદયમાં ધબકારા થવા પામે અથવા દમ લેવામાં અડચણ માલમ પડે તો તુરત સમજી લેવું કે, હૃદય અને ફેફસાંઓને હદ ઉપરાંત કસરતથી થકવી નાખવામાં આવ્યાં છે.

હવા અને શ્વાસ

આ તો ચોક્કસ છે કે, જે બાબત ઉપર હાલની તબીબીવિદ્યા હાંસલ કરનારા તબીબો અને આગલા તબીબીવિદ્યા જાણનારાઓ વચ્ચે એકમતી જોવામાં આવે છે તે હવા–ચોખ્ખી હવા–છે. જેમ વધુ તાજી અને સ્વચ્છ હવા દમમાં લેવામાં આવે, તેમ તંદુરસ્તીને લાભ થઇ શકે છે; પણ આ એકમતી ચોક્કસ હદમાંજ આવી અટકી છે. કેમકે હાલમાં આગળ અને આગળ વધતી જતી તબીબી સાયન્સના તબીબો હવાના સંબંધમાં એવો મત ધરાવે છે કે, જ્યારથી ઇન્સાન આ દુનિયામાં જન્મ લે છે તેજ પળથી તેને દર પળે અને સઘળી જગોએ પુષ્કળ સ્વચ્છ હવાની ઘણી મોટી જરૂર છે; અને બહારની સ્વચ્છ હવા ઘરમાં દાખલ કરવાલાયક છે, એટલુંજ નહિ પણ તે દરેક વખતે, દરેક બાબતમાં અને દરેક દર્દ વેળાએ બહુ જરૂરી છે.

શરદી લાગવાની બીકથી બહારની હવાને ઓરડામાં દાખલ થતી અટકાવી રાખવાથી બિમારીમા સામો વધારો કરવામા આવે છે. એનો સબબ શો તે અત્રે સમજાવવાનો ખાસ જરૂર છે.

હવા એક રીતે જોતાં આપણો સર્વથી અગત્યનો ખોરાક છે. નક્કર ખોરાક વગર આપણે અઠવાડીઆઓ જીવી શકીએ છીએ, પાણી વગર ઘણાક દિવસો સુધી જીવી શકીએ છીએ; પણ હવા વગર તો માત્ર થોડીજ મિનિટ જીવી શકીએ છીએ. કેમકે નિયમ શ્વાસ સઘળી વખતે સર્વથી વધુ અગત્યનો છે. કારણકે તેય [illegible] પડદા અને છાતીની સ્નાયુવાળી દિવાલને સંપૂર્ણ કસરત મળે છે

રાતની હવા

અગત્યની બાબત જે "રાતની હવા" અથવા હવાનું કે

ઠંડી રાતની હવા' છે અને જેની સામે આપણા દેશીઓ કાંઇક અજબ અભાવ ધરાવે છે તેના સંબંધમાં બોલવું હું વાજબી માનું છું. આ અભાવ માત્ર આપણા અભણ દેશીઓમાંજ નહિ પણ કેળવણી પામેલાં નરનારીઓમાં એવો તો મજબૂત જડ ઘાલી બેઠો છે કે તેને જડમૂળથી ઉખેડી નાખવા માટે ઘણાંક વર્ષો જોઇશે. રાત્રિની હવાના સંબંધમાં ડૉ૦ કેન્સમેરનો મત ઘણોજ જાણવાજોગ છે, જે હું હવે પછી રજુ કરીશ.

હાલની તબીબીવિદ્યાએ ઘણી સારી સત્તાથી સાબીત કર્યું છે કે, ૨૪ કલાકની હવામાં રાત્રિની હવા સર્વથી વધુ સ્વચ્છ છે. રોશની પછી અંધકાર કેવી રીતે હવાની સ્વચ્છતા ઉપર માઠી અસર કરી શકે તે સમજી શકાતું નથી. તેની રચનામાં અલબત્ત, કાંઇ ફેર થતો નથી, અને એમ ચોક્કસ હોવાથી રાત્રિની હવા સામે જે વિરૂદ્ધતા જડ ઘાલી બેઠી છે તે એ છે કે, દિવસની હવા કરતાં (૧) તે વધુ ઠંડી છે અને (૨) તે વધુ હવાવલી છે.

હવે આપણે આ બંને વાંધાઓની તપાસ લઇશું.

(૧) ધારો કે, રાત્રિની હવા હજાર વધુ શરદીવાળી છે તો તેથી થયું શું?

ગરમીનો ઘટાડો માત્ર થોડી ડીગ્રીનો હોય છે. અને કદાચ વધુ પણ હોય તો તેથી નુકસાન શું? શું શિયાળામાં દિવસની હવાની ટેમ્પરેચર વસંતઋતુની રાતની હવા કરતાં ઉનાળામાંની હવાને બાજુએ રાખતાં વધુ શરદ હોતી નથી? અને વળી શિયાળામાં હવામાં થતા ઘણા વધુ સખ્ત અને ઓચિંતા ફેરફારોની આપણને શું ટેવ પડી ગઇ નથી? શું ઠંડા દેશોમાં ગરમીવાળાં મકાનો છોડી ચીલ્લાઈ જતી આબોહવામાં આપણે બહાર નીકળતા નથી? ઘણાકોને આ જાતના ઓચિંતા ફેરફારનો ખ્યાલ આવી શકતો નથી. કેમકે તે વખતે સૂર્યપ્રકાશ તો માલમ પડે છે. લોકો તો એમજ સમજે છે કે, તે રાત્રિની હવા સારીજ હોતી નથી અને તેથી ફાયદાકારક હોતી નથી. આ ખ્યાલ કરનારાઓ કેવા હાંસીને પાત્ર થાય છે તેનું તેઓને ભાન વટીક હોતું નથી.

(૨) રાત્રિની હવા વિરૂદ્ધની એક દલીલ એવી આગળ કરવામાં આવે છે કે, તે ભીનાશવાળી છે. આ ખોટો ખ્યાલ લગભગ જ્યાં ત્યાં જોવામાં આવે છે. તબીબો સારી પેઠે જાણે છે કે, નાક અને ગળાનું ચીકણું અસ્તર જેને તબીબો "મ્યુકસ લાઇનિંગ" તરીકે ઓળખે છે તેને કુદરત તરફથી ખાસ કરીને ભીનાશવાળું બનાવવામાં આવ્યું છે—ને એટલાજ માટે કે દમમાં લેવામાં આવતી હવાની દરેક રજકણ, દરેક અણુ ... તે પહેલા તેને સંપૂર્ણ રીતે ભીનાશવાળા

... પણ હવા જે કુદરતના હાથ વડે

સંપૂર્ણ ખીનારાવાળી બનાવવામાં આવતી નથી તે તંદુરસ્ત સ્થિતિમાં ફેફસાંઓને પહોંચી શકતી નથી.

એક પ્રખ્યાત તબીબ સારી સત્તાથી કહે છે કે, કંઈ સ્વચ્છ દવા કોઈ પણ દર્દમાં મુદ્દલ વધારો કરી શકતી નથી. કંઈ અથવા ખીનારાવાળી કે રાત્રિની હવા સામેનો અભાવ કુદરતને નહિ પીછાણવાને લીધે હોય છે.

આ ઉપરથી ખુલ્લું માલમ પડી આવે છે કે, આ દુનિયામાં અને ખાસ કરી આપણા દેશીઓમાં કેટલા હજારો માનો અકાળ મોતે–એટલે કે પોતાની કે પોતાની આસપાસનાઓની ભૂલ, ખોટી બીક વગેરેના કારણે મરણ પામતા હશે?

માથાના વાળને લગતાં હકીકતો

આપણે જોઈએ છીએ કે, જંગલમાંના હેવાનો જેઓ નઠાર વખતમાં કુદરતમાં વસે છે તેઓનું માથું બાલ વગરનું બોડકું હોતું નથી કે વાળ સફેદ થઈ જતા નથી, એવીજ સ્થિતિ દુનિયાના ઘણા દેશના ભાગોમાં વસતાં માણસોની પણ જોવામાં આવે છે.

કુદરતી [illegible] માણસો તરફથી ગુજરવામાં આવે [illegible] છે. આ ખરૂં છે કે, શરૂઆતમાં વાળ [illegible] છે, પણ તે પછી તે ખુબસુરત બને છે; એટલુંજ નહિ [illegible] બોડકો હોય તે ભાગ ઉપર વાળ [illegible] છે. સફેદ [illegible] પણ દૂર રહી શકાય છે અને [illegible] કુદરતી રંગમાં બદલાઈ જાય છે.

[illegible] વાળને વારંવાર ભીંજવી તેને સુકવી [illegible] છે; પણ માથા માટે વરસાદનું [illegible] છે. માથાની ચામડી સ્વચ્છ બનાવવા માટે [illegible] પડે છે, પણ તે દરેક કોઈનું [illegible] માટે [illegible] છે.

માથાના વાળ માટે સ્ત્રીઓને સલાહ

[illegible]

સઘળી જાતના તેલ, પોમેટમ વગેરેને માથાના વાળથી દૂરજ રાખવામાં વાળની સલામતી જળવાઇ રહે છે.

ઉઘાડે પગે ફરવામાં શા લાભો છે?

ઉઘાડે પગે ફરવામાં શું ખરેખર લાભો સમાયલા છે? આ સવાલનો જવાબ એક જર્મન તબીબે આપ્યો છે તે મારા વાચકો માટે જાણવા જોગ થઇ પડશે.

એમાં તો કશો શક નથી કે, જીંદગી ગુજારવાના સુધારાઓએ આપણી તંદુરસ્તીનો ઘણો મોટો ભોગ લીધો છે, જેનો ખ્યાલ ભાગ્યેજ ફેલાયલો હશે. ગામડે રહેનારાંઓ શહેરમાં રહેનારાંઓ કરતાં તંદુરસ્તીમાં ઘણાં ચઢિયાતાં હોવાનો સબબ ત્યાં સુધારાના નામે અકુદરતી જીંદગી ગુજારવામાં આવતી નથી. એક તબીબ કહે છે કે, બુટ આપણા પગનો અકુદરતી પોશાક છે. બુટમાં લોહી વગરના, ઠંડા અને મરણ જેવી સ્થિતિએ પહોંચેલા પગો ઉઘાડા રાખવાથી એટલે કે ઉઘાડે પગે-ઘરમાં યા ઘરની બહાર-ચાલવાથી તેમાં લોહી આવે છે, ગરમી આવે છે અને તેને નવી જીંદગી મળે છે. ઉઘાડે પગે ચાલવાથી શરીરમાં લોહી ફરવાનો માર્ગ નિયમિત બને છે અને મગજમાં લોહીનો જમાવ થતો અટકે છે. એમ થવાથી જીંદગીની નવી ખુશાલી, આસુદગી અને જોર મગજ સાથે શરીર, દુઃખદર્દો અને જીંદગીની ખાંજી આફતોની સામે થવાની શક્તિ હાંસલ કરી શકાય છે, જેથી માણસો પોતાને સુખી સમજે છે.

જેઓ સહેજમાં ગભરાઇ જતા હોય યા ઉશ્કેરાઇ જતા હોય કે જેમના મગજ ઉપર ભારે દબાણ કે બોજો પડેલો હોય તેઓને ઉઘાડે પગે ચલાવવાથી ધારેલી અસર થઇ શકે છે.

આપણા બાપદાદાઓ જેઓ સાદી જીંદગીને પસંદ કરનારા હતા અને જેઓ ઉનાળામાં તેમજ શિયાળામાં ચંપલ ઉપરાંત [illegible] ફરતા હતા અને ઘણાઓ તો લગભગ ઉઘાડે પગે ફરતા તેઓને કદી પણ શરદી લાગુ પડતી નહિ. તેઓ કદી પણ માંદા બનતા નહિ, કદી ગભરાઇ જતા નહિ અને કદી [illegible] કે આપઘાત વગેરેનો ખ્યાલ [illegible] થતા નહિ. [illegible]

[illegible]

સંપૂર્ણ ભીનાશવાળી બનાવવામાં આવતી નથી તે તંદુરસ્ત સ્થિતિમાં ફેફસાંઓને પહોંચી શકતી નથી.

એક પ્રખ્યાત તબીબ સારી સત્તાથી કહે છે કે, ઠંડી સ્વચ્છ હવા કોઇ પણ દર્દમાં મુદ્દલ વધારો કરી શકતી નથી. ઠંડી અથવા ભીનાશવાળી કે રાત્રિની હવા સામેનો અભાવ કુદરતને નહિ પીછાણવાને લીધે હોય છે.

આ ઉપરથી ખુલ્લું માલમ પડી આવે છે કે, આ દુનિયામાં અને ખાસ કરી આપણા દેશીઓમાં કેટલા હજારો જાનો અકાળ મોતે—એટલે કે પોતાની કે પોતાની આસપાસનાઓની ભૂલ, ખોટી બીક વગેરેના કારણે મરણ પામતા હશે ?

માથાના વાળને લગતાં દર્દો

આપણે જોઇએ છીએ કે, જંગલમાંના હેવાનો જેઓ નડતર વગરની કુદરતમાં વસે છે તેઓનું માથું બાલ વગરનું બોડકું હોતું નથી કે વાળ સફેદ થઇ જતા નથી, એવીજ સ્થિતિ દુનિયાના ઘણા દૂરના ભાગોમાં વસતાં માણસોની પણ જોવામાં આવે છે.

કુદરતે નિર્માણ કરેલી જીંદગી માણસો તરફથી ગુજારવામાં આવે તો વાળ ખરી પડતા અટકે છે. આ ખરૂં છે કે, શરૂઆતમાં વાળ ખરવાનું ઘણું વધી પડે છે, પણ તે પછી તે ખૂબસુરત બને છે; એટલુંજ નહિ પણ જે ભાગ વાળ વગરનો બોડકો હોય તે ભાગ ઉપર વાળ આવવા માંડે છે. સફેદ વાળથી પણ દૂર રહી શકાય છે અને બુઢાપામાં સફેદ વાળ કુદરતી રંગમાં બદલાઈ જાય છે.

કુદરતી 'બાથ' ઉપરાંત વાળને વારંવાર ભીંજવી તેને સૂકવી નાખવામાં ઘણો ફાયદો સમાયલો છે; પણ માથા માટે વરસાદનું પાણી ઘણું લાભદાયક થઇ પડે છે. માથાની ચામડી સ્વચ્છ બનાવવા માટે મટોડી ઘણી કિંમતી થઇ પડે છે, પણ તે તરફ કોઇનું લક્ષ ખેંચાતું નથી. બોડકાં માથાં ઉપર વાળ લાવવા માટે મટોડી ખાસ જરૂરી છે.

માથાના વાળ માટે સ્ત્રીઓને સલાહ

સ્ત્રીઓએ પોતાના માથાના વાળ કદી પણ કપાવવા જોઇતા નથી. તેઓએ વળી પોતાના વાળને મજબૂત રીતે જકડીને બાંધવા પણ જોઇતા નથી. સ્ત્રીઓને મારી મજબૂત ભલામણ છે કે, તેઓએ પોતાના માથાના વાળ ઢીલા ચોટલામાં રાખવાથી તેની ઘણી સારી રીતે જાળવણી થઇ શકે છે. એ કરતાં વધુ ફાયદો વાળ છૂટા એટલે બાંધ્યા વગર રાખવામાં સમાયેલો છે. કામ કરતી વખતે માથાના વાળને રીબનથી ઘણા ઢીલા બાંધી રાખવાથી સ્ત્રીઓના માથાના દુખાવાની ફરિયાદ ઘણે દરજ્જે દૂર થઇ શકશે.

સઘળી જાતનાં તેલ, પોમેટમ વગેરેને માથાના વાળથી દૂરજ રાખવામાં વાળની સલામતી જળવાઇ રહે છે.

ઉઘાડે પગે ફરવામાં શા લાભો છે?

ઉઘાડે પગે ફરવામાં શું ખરેખર લાભો સમાયલા છે? આ સવાલનો જવાબ એક જરમન તબીબે આપ્યો છે તે મારા વાંચકો માટે જાણવા જોગ થઇ પડશે.

એમાં તો કશો શક નથી કે, જીંદગી ગુજારવાના સુધારાઓએ આપણી તંદુરસ્તીનો ઘણો મોટો ભોગ લીધો છે, જેનો ખ્યાલ ભાગ્યેજ ફેલાયલો હશે. ગામડે રહેનારાઓ શહેરમાં રહેનારાઓ કરતાં તંદુરસ્તીમાં ઘણાં ચઢિયાતા હોવાનો સબબ તો સુધારાના નામે અકુદરતી જીંદગી ગુજારવામાં આવતી નથી. એક તબીબ કહે છે કે, બુટ આપણા પગનો અકુદરતી પોશાક છે. બુટની લોહી વગરના, ઠંડા અને મરણ જેવી સ્થિતિએ પહોંચેલા પગો ઉઘાડા રાખવાથી એટલે કે ઉઘાડે પગે-ઘરમાં યા ઘરની બહાર-ચાલવાથી તેમાં લોહી આવે છે, ગરમી આવે છે અને તેને નવી જીંદગી મળે છે. ઉઘાડે પગે ચાલવાથી શરીરમાં લોહી માટેનો માર્ગ નિર્મળ બને છે અને મગજમાં લોહીનો જમાવ થતો અટકે છે. એમ થવાથી જીંદગીની નવી ખુશાલી, આનંદની અને જોર મગજ સાથે હશે, દુઃખદાઇ અને જીંદગીની બાબત આદતોની સામે થવાની શક્તિ હાંસલ કરી શકાય છે, જેથી માણસ પોતાને સુખી સમજે છે.

જેઓ સહેજમાં ગભરાઇ જતા હોય યા ઉશ્કેરાઇ જતા હોય કે એમના મગજ ઉપર ભાર રહ્યા કે બોજો પડેલ હોય તેઓને ઉઘાડે પગે ચલાવવાથી ધારેલી અસર થઇ શકે છે.

આપણા બાપદાદાઓ જેઓ સાદી જીંદગીને પસંદ કરનારા હતા અને જેઓ ઉનાળામાં [illegible] ફરતા ફરતા અને ઘણાંઓ તો [illegible] ઉઘાડે પગે ફરવા [illegible] [illegible]

એટલુંજ નહિ પણ પગો માટી સાથે સીધા સમાગમમાં આવવાથી તંદુરસ્તી પથ્થર જેવી બને છે. ઘાસમાં ઉઘાડે પગે ચાલવાથી તંદુરસ્તીને મોટો લાભ થવા પામે છે.

ભીના ઘાસ અથવા ભીનાશવાળી જમીન ઉપર ઉઘાડે પગે ચાલવું, સુકી જમીન ઉપર ચાલવા કરતાં ઘણું વધુ સારૂં છે. ભીની માટી ગરમીનો સર્વથી ઉત્તમ 'કંડકટર' યાને ઉષ્ણતાવાહક છે. સવારનો પહોર કે જે વખતે સૂર્ય પોતાના પહેલાં સોનેરી કિરણો જમીન ઉપર નાખે છે તે વખતે ઉઘાડે પગે ચાલવું એ એક ઉત્તમ કુદરતી મોજ થઈ પડે છે. અલબત્ત, ઉઘાડે પગે ચાલ્યા પછી પગને ધોઈ નાખવા જોઈએ છે, પણ સુકવવા જોઈતા નથી.

જઠરરસ અને તેનો ઉપયોગ

મારા વાચકો ! વખતોવખત જઠરરસ માટે તમારી આગળ મારે બોલવું પડે છે. એ જઠરરસ જેને તબીબો તરફથી 'ગેસ્ટ્રીક જ્યુસ' ના નામે ઓળખવામા આવે છે તે વિષે હું આજે કાંઈક ટુંકમાં [illegible] માગું છું. જઠરરસ એક જાતનો પ્રવાહી છે, જે ગંધરહિત, [illegible] અને પારદર્શક છે. તેનો સ્વાદ ખારો અને ખાટો હોય છે. એનું કામ ખોરાકને પાચન કરવાનું છે. તે ખોરાકને ગાળી એકરસ કરે છે. તે ખોરાકને સડવા દેતો નથી. તેની ખુબી દુર્ગંધનો નાશ કરવાની છે. મીઠું, મરી વગેરે મસાલા હોજરીમા જવાથી જઠરરસ [illegible] ઉત્પન્ન થાય છે, બરફ થોડો ખાવાથી જઠરરસ વધારે નીકળે છે, પણ તે વધારે ખાવાથી જઠરરસ ઓછો થઈ જાય છે.

જઠરરસને બહાર કાઢી તેને ૯૮° (ફે૦) મા રાખવામાં આવે અને તેની અંદર ખોરાક મુકવામા આવે તો તે ધીમે ધીમે નરમ થઈ ઓગળી જાય છે. આ રસને 'કાઇમ' કહેવામા આવે છે, [illegible]

વાઇટેમીન્સ ક્યાં ક્યાંથી મળી શકે છે?

કોઈ પણ પદાર્થને તાપ લગાડી સૂકવવાથી કે રાંધવાથી વાઇટેમીન્સનું તત્ત્વ નાશ પામે છે. સઘળાં અનાજો તથા બીયાં જેનો ઉપયોગ ખોરાકતરીકે થતો હોય તેમને છુંદીને અથવા દળીને આખા ઉપયોગમાં લેવાથી વાઇટેમીન્સ ઘણા સારા જથ્થામાં મળી શકે છે. 'આખા ચોખા' તથા 'આખા ઘઉં' તેને કહેવામાં આવે છે કે જેમાંથી થુલું અને છોડાઓ કાઢી નાખવામાં આવતાં નથી. કેમકે આ છોડાંના પડમાં વાઇટેમીન્સ મળી આવવા ઉપરાંત માંસ બનાવનારાં તત્ત્વો, જુદા જુદા પુષ્ટિકારક ખારો વગેરે મળી આવે છે, પરેટાની છાલના હેઠલા ભાગમાં વાઇટેમીન્સ રહેલું હોવાથી તેનો પૂરેપૂરો લાભ મેળવવો હોય તો પરેટાને આખા બાફીને કે ભુંજીને છાલ કાઢી નાખી ઉપયોગમાં લેવા. પરેટામાં લોહી સાફ કરનારાં તત્ત્વો છે, પણ તેમાં માંસ ઉત્પન્ન કરનારૂં તત્ત્વ પ્રોટીડસ નહિ હોવાથી જાડા માણસને તે વધુ જાડો બનાવતા નથી. પરેટાને બાફી યા ભુંજીને દૂધ સાથે મેળીને તેનું પુડીંગ બનાવી ખાધાથી પાતળા આદમીઓ સહેલાઈથી જાડા બને છે.

વાઇટેમીન્સ બદામમાં પણ મળી આવે છે, પણ તે તેની છાલની હેઠળ મળી આવે છે. બદામને બાફવાથી વાઇટેમીન્સનું તત્ત્વ ઉડી જાય છે. માટે બદામને ઠંડા પાણીમાં રાતે ભીંજવી સવારે નરમ બનેલી છાલ કાઢી નાખી એમ ને એમ પીસી દૂધમાં નાખી ઉકાળીને તેનો ઉપયોગ કરવાથી શરીરને ઘણી સારી શક્તિ આપી શકે છે. હાથે દળેલા અને યંત્રોથી દળેલા આટા વચ્ચે ઘણો મોટો તફાવત રહે છે. હાથે દળેલા આટાની રોટલી કે પાઉં મીઠાં અને સ્વાદિષ્ટ લાગે છે, તેમજ પૌષ્ટિક પણ છે. પથ્થરની ઘંટીથી દળાવેલા આટામાં તેનાં તમામ પૌષ્ટિક તત્ત્વો જળવાઈ રહે છે, જ્યારે લોખંડના ચાકાના ઘસારાથી તેમાંનું કૌવતદાર તત્ત્વ નાશ પામે છે, એટલે કે વાઇટેમીન્સનાં તત્ત્વ આપણને મળી શકતાં નથી. આ સઘળાં કારણોને લીધે હાલની ઓલાદ આગલી ઓલાદ કરતાં ઘણી નબળી બનતી જાય છે. યંત્રના ઘસારાથી આટામાંના ફોસ્ફરસ, લોખંડ, સીલીકા, ચૂનો, સોડિયમ, પોટાશિયમ, ક્લોરીન, મેગ્નેશિયમ, ગંધક વગેરેનાં તત્ત્વો ઉડી જાય છે. હવે પછી એ સંબંધમાં હું કાંઇક વધુ બોલીશ.

× × × × ×

ટોપીથી કે પાઘડીથી માથાનું રક્ષણ થાય છે?

ટોપી કે પાઘડી પહેરવાથી શું ખરેખર માથાનું રક્ષણ થઇ શકે છે યા શારીરિક લાભતરીકે એમ કરવું શું તંદુરસ્તીને લાભ-

એટલુંજ નહિ પણ પગો માટી સાથે સીધા સમાગમમાં આવવાથી તંદુરસ્તી પથ્થર જેવી બને છે. ઘાસમાં ઉઘાડે પગે ચાલવાથી તંદુરસ્તીને મોટો લાભ થવા પામે છે.

ભીના ઘાસ અથવા ભીનાશવાળી જમીન ઉપર ઉઘાડે પગે ચાલવું, સૂકી જમીન ઉપર ચાલવા કરતાં ઘણું વધુ સારૂં છે. ભીની માટી ગરમીનો સર્વથી ઉત્તમ 'કંડકટર' યાને ઉષ્ણતાવાહક છે. સવારનો પહોર કે જે વખતે સૂર્ય પોતાના પહેલાં સોનેરી કિરણો જમીન ઉપર નાખે છે તે વખતે ઉઘાડે પગે ચાલવું એ એક ઉત્તમ કુદરતી મોજ થઈ પડે છે. અલબત્ત, ઉઘાડે પગે ચાલ્યા પછી પગને ધોઇ નાખવા જોઇએ છે, પણ સૂકવવા જોઇતા નથી.

જઠરરસ અને તેનો ઉપયોગ

મારા વાચકો ! વખતોવખત જઠરરસ માટે તમારી આગળ મારે બોલવું પડે છે. એ જઠરરસ જેને તબીબો તરફથી 'જેસ્ટીક જ્યુસ' ના નામે ઓળખવામાં આવે છે તે વિષે હું આજે કાંઇક ટુંકમાં લખવા માગું છું. જઠરરસ એક જાતનો પ્રવાહી છે, જે ગંધરહિત, રંગરહિત અને પારદર્શક છે. તેનો સ્વાદ ખારો અને ખાટો હોય છે. એનું કામ ખોરાકને પાચન કરવાનું છે. તે ખોરાકને ગાળી એકરસ કરે છે. તે ખોરાકને સડવા દેતો નથી. તેની ખુબી દુર્ગંધનો નાશ કરવાની છે. મીઠું, મરી વગેરે મસાલો હોજરીમાં જવાથી જઠરરસ મોટા પ્રમાણમાં ઉત્પન્ન થાય છે, બરફ થોડો ખાવાથી જઠરરસ વધારે નીકળે છે, પણ તે ઘણો ખાવાથી જઠરરસ ઓછો થઇ જાય છે.

જઠરરસને બહાર કાઢી તેને ૯૮° (ફે૦) માં રાખવામાં આવે અને તેની અંદર અનાજ મૂકવામાં આવે તો તે ધીમે ધીમે નરમ થઇ એકરસ થઇ જાય છે. આ રસને 'ચાઇમ' કહેવામાં આવે છે, જે બહુ [illegible] વિચિત્ર પ્રકારના વાસવાળો હોય છે, અને તેનો [illegible] જાતનો હોય છે. તેમાં પાચન થયેલા કે [illegible] પાચન થયેલા અન્ન મિશ્ર બનેલા હોય છે. ખોરાક કેટલો [illegible] પાચન થઈ શકે તેનો આધાર તેની સ્થિતિ અને જાતિ [illegible] છે. [illegible] અને નરમ પદાર્થ જલદી પચે છે, જ્યારે [illegible] કે [illegible] પાચન થતાં [illegible] જલદી [illegible] છે [illegible] જલદી [illegible] શકે છે, [illegible] હોય છે. [illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]

વાઇટેમીન્સ ક્યાં ક્યાંથી મળી શકે છે?

કોઈ પણ પદાર્થને તાપ લગાડી સૂકવવાથી કે રાંધવાથી વાઇટેમીન્સનું તત્ત્વ નાશ પામે છે. સઘળાં અનાજો તથા બીયાં જેનો ઉપયોગ ખોરાકતરીકે થતો હોય તેમને ફુંટીને અથવા દળીને આખા ઉપયોગમાં લેવાથી વાઇટેમીન્સ ઘણા સારા જથ્થામાં મળી શકે છે. 'આખા ચોખા' તથા 'આખા ઘઉં' તેને કહેવામાં આવે છે કે જેમાંથી થુલું અને છોડાંઓ કાઢી નાખવામાં આવતાં નથી. કેમકે આ છોડાંના પડમાં વાઇટેમીન્સ મળી આવવા ઉપરાંત માંસ બનાવનારાં તત્ત્વો, જુદા જુદા પુષ્ટિકારક ખારો વગેરે મળી આવે છે. પટેટાની છાલના હેઠલા ભાગમાં વાઇટેમીન્સ રહેલું હોવાથી તેનો પૂરેપુરો લાભ મેળવવો હોય તો પટેટાને આખા બાફીને કે ભુંજીને, છાલ કાઢી નાખી ઉપયોગમાં લેવા. પટેટામાં લોહી સાફ કરનારાં તત્ત્વો છે, પણ તેમાં માંસ ઉત્પન્ન કરનારૂં તત્ત્વ પ્રોટીડસ નહિ હોવાથી જાડા માણસને તે વધુ જાડો બનાવતા નથી. પટેટાને બાફી વા ભુંજીને દૂધ સાથે મેળવીને તેનું પુડીંગ બનાવી ખાધાથી પાતળા આદમીઓ સહેલાઈથી જાડાં બને છે.

વાઇટેમીન્સ બદામમાં પણ મળી આવે છે, પણ તે તેની છાલની હેઠળ મળી આવે છે. બદામને બાફવાથી વાઇટેમીન્સનું તત્ત્વ ઉડી જાય છે. માટે બદામને ઠંડા પાણીમાં રાતે ભીંજવી સવારે નરમ બનેથી છાલ કાઢી નાખી એમ ને એમ પીસી દૂધમાં નાખી ઉકાળીને તેનો ઉપયોગ કરવાથી શરીરને ઘણી સારી શક્તિ આવી શકે છે. હાથે દળેલા અને યંત્રોથી દળેલા આટા વચ્ચે ઘણો મોટો તફાવત રહે છે. હાથે દળેલા આટાની રોટલી કે પાઉં મીઠાં અને સ્વાદિષ્ટ લાગે છે, તેમજ પૌષ્ટિક પણ છે. પથ્થરની ઘંટીથી દળાવેલા આટામાં તેનાં તમામ પૌષ્ટિક તત્ત્વો જળવાઈ રહે છે, જ્યારે લોખંડના સાંચાના ઘસારાથી તેમાનું કૌવતદાર તત્ત્વ નાશ પામે છે, એટલે કે વાઇટેમીન્સના તત્ત્વ આપણને મળી શકતાં નથી. આ સઘળા કારણોને લીધે હાલની ઓલાદ આગલી ઓલાદ કરતા ઘણી નબળી બનતી જાય છે. યંત્રના ઘસારાથી આટામાંના ફોસ્ફરસ, લોખંડ, સીલીકા, ચૂનો, સોડિયમ, પોટાશિયમ, ક્લોરીન, મેગ્નેશિયમ, ગંધક વગેરેના તત્ત્વો ઉડી જાય છે. હવે પછી એ સંબંધમાં કંઈક વધુ બોલાશે.

× × × × ×

ટોપીથી કે પાઘડીથી માથાનું રક્ષણ થાય છે?

ટોપી કે પાઘડી પહેરવાથી શું ખરેખર માથાનું રક્ષણ થઇ શકે છે યા શારીરિક શાસ્ત્રીક એમ કરવું શું તંદુરસ્તીને લાભ-

એટલુંજ નહિ પણ પગો માટી સાથે સીધા સમાગમમાં [illegible] તંદુરસ્તી પથ્થર જેવી બને છે. ઘાસમાં ઉઘાડે પગે [illegible] તંદુરસ્તીને મોટો લાભ થવા પામે છે.

ભીના ઘાસ અથવા ભીનાશવાળી જમીન ઉપર ઉઘાડે પગે ચાલવું, સૂકી જમીન ઉપર ચાલવા કરતાં ઘણું વધુ સારૂં છે. [illegible] માટી ગરમીનો સર્વથી ઉત્તમ 'કંડકટર' યાને ઉષ્ણતાવાહક છે. સવારનો પહોર કે જે વખતે સૂર્ય પોતાના પહેલાં સોનેરી કિરણો જમીન ઉપર નાખે છે તે વખતે ઉઘાડે પગે ચાલવું એ એક કુદરતી મોજ થઈ પડે છે. અલબત્ત, ઉઘાડે પગે ચાલ્યા પછી પગોને ધોઇ નાખવા જોઇએ છે, પણ સૂકવવા જોઇતા નથી.

જઠરરસ અને તેનો ઉપયોગ

મારા વાચકો ! વખતોવખત જઠરરસ માટે તમારી આગળ [illegible] બોલવું પડે છે. એ જઠરરસ જેને તબીબો તરફથી 'જેસ્ટ્રીક જ્યુસ' ના નામે ઓળખવામાં આવે છે તે વિષે હું આજે કાંઇક ટુંકમાં બોલવા માગું છું. જઠરરસ એક જાતનો પ્રવાહી છે, જે ગંધરહિત, સ્વચ્છ અને પારદર્શક છે. તેનો સ્વાદ ખારો અને ખાટો હોય છે. એનું કામ ખોરાકને પાચન કરવાનું છે. તે ખોરાકને ગાળી એકરસ કરે છે. તે ખોરાકને સડવા દેતો નથી. તેની ખુબી દુર્ગંધનો નાશ કરવાની છે. મીઠું, મરી વગેરે મસાલો હોજરીમાં જવાથી જઠરરસ મોટા પ્રમાણમાં ઉત્પન્ન થાય છે, બરફ થોડો ખાવાથી જઠરરસ વધારે નીકળે છે, પણ તે ઘણો ખાવાથી જઠરરસ ઓછો થઇ જાય છે.

જઠરરસને બહાર કાઢી તેને ૯૮° (ફે૦) માં રાખવામાં આવે અને તેની અંદર અનાજ મૂકવામાં આવે તો તે ધીમે ધીમે નરમ થઇ એકરસ થઇ જાય છે. આ રસને 'ચાઇમ' કહેવામાં આવે છે, જે ઘટ્ટ ચીકાશવાળો વિચિત્ર પ્રકારના શ્વાસવાળો હોય છે, અને તેનો રંગ ખોરાક પ્રમાણે જાત જાતનો હોય છે. તેમાં પાચન થયેલો કે નહિ પાચન થયેલો ભાગ મિશ્ર બનેલો હોય છે. ખોરાક કેટલી [illegible] પાચન થઇ શકે તેનો આધાર તેની સ્થિતિ અને [illegible] ઉપર રહેલો છે. ચવાએલો અને નરમ પદાર્થ જલદી પચે છે, [illegible] નહિ ચવાએલો કે કઠણ વસ્તુને પાચન થતાં વધુ [illegible] છે. જે ખોરાક જલદી પચી શકે તે ખોરાકમાં વધુ શક્તિ હોય [illegible] [illegible] છે. ચોખા જલદી પચી શકે છે, [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] હોય છે. જે ખોરાકમાં [illegible] [illegible] છે, તે ખોરાક વધુ [illegible] કરવાની શક્તિ [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]. [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

એટલુંજ નહિ પણ પગો માટી સાથે સીધા સમાગમમાં આવતાં તંદુરસ્તી પથ્થર જેવી બને છે. ઘાસમાં ઉઘાડે પગે ચાલવાથી તંદુરસ્તીને મોટો લાભ થવા પામે છે.

ભીના ઘાસ અથવા ભીનાશવાળી જમીન ઉપર ઉઘાડે પગે ચાલવું, સૂકી જમીન ઉપર ચાલવા કરતાં ઘણું વધુ સારું છે. ભીની માટી ગરમીનો સર્વથી ઉત્તમ 'કંડકટર' યાને ઉષ્ણતાવાહક છે. સવારનો પહોર કે જે વખતે સૂર્ય પોતાના પહેલાં સોનેરી કિરણે જમીન ઉપર નાખે છે તે વખતે ઉઘાડે પગે ચાલવું એ એક કુદરતી મોજ થઈ પડે છે. અલબત્ત, ઉઘાડે પગે ચાલ્યા પછી પગને ધોઇ નાખવા જોઇએ છે, પણ સૂકવવા જોઇતા નથી.

જઠરરસ અને તેનો ઉપયોગ

મારા વાચકો! વખતોવખત જઠરરસ માટે તમારી આગળ મારે બોલવું પડે છે. એ જઠરરસ જેને તબીબો તરફથી 'જેસ્ટીક જ્યુસ'ના નામે ઓળખવામાં આવે છે તે વિષે હું આજે કાંઇક કુંમક [illegible] માગું છું. જઠરરસ એક જાતનો પ્રવાહી છે, જે ગંધરહિત [illegible] અને પારદર્શક છે. તેનો સ્વાદ ખારો અને ખાટો હોય છે. [illegible] કામ ખોરાકને પાચન કરવાનું છે. તે ખોરાકને ગાળી એકરસ કરે છે. તે ખોરાકને સડવા દેતો નથી. તેની ખુબી દુર્ગંધનો નાશ [illegible] છે. મીઠું, મરી વગેરે મસાલા ખોરાકમાં જવાથી જઠરરસ [illegible] થાય છે, બરફ થોડો ખાવાથી જઠરરસ [illegible] છે, પણ તે વધુ ખાવાથી જઠરરસ ઓછો થઇ જાય છે.

[illegible] જઠરરસને બહાર કાઢી તેને ૯૮° (ફે૦) મા રાખવામાં આવે [illegible]

વાઇટેમીન્સ કયાં કયાંથી મળી શકે છે?

કોઈ પણ પદાર્થને તાપ લગાડી સૂકવવાથી કે રાંધવાથી વાઇટેમીન્સનું તત્ત્વ નાશ પામે છે. સઘળાં અનાજો તથા બીયાં જેનો ઉપયોગ ખોરાકતરીકે થતો હોય તેમને છુંદીને અથવા દળીને આખા ઉપયોગમાં લેવાથી વાઇટેમીન્સ ઘણા સારા જથ્થામાં મળી શકે છે. 'આખા ચોખા' તથા 'આખા ઘઉં' તેને કહેવામાં આવે છે કે જેમાંથી ભુસું અને છોડાંઓ કાઢી નાખવામાં આવતાં નથી. કેમકે આ છોડાંના પડમાં વાઇટેમીન્સ મળી આવવા ઉપરાંત માંસ બનાવનારાં તત્ત્વો, જુદા જુદા પુષ્ટિકારક ખારો વગેરે મળી આવે છે. પટેટાની છાલના હેઠલા ભાગમાં વાઇટેમીન્સ રહેલું હોવાથી તેનો પૂરેપુરો લાભ મેળવવો હોય તો પટેટાને આખા બાફીને કે ભુંજીને છાલ કાઢી નાખી ઉપયોગમાં લેવા. પટેટામાં લોહી સાફ કરનારાં તત્ત્વો છે, પણ તેમાં માંસ ઉત્પન્ન કરનારું તત્ત્વ પ્રોટીડ્સ નહિ હોવાથી જાડા માણસને તે વધુ જાડો બનાવતા નથી. પટેટાને બાફી કે ભુંજીને દૂધ સાથે મેળવીને તેનું પુડીંગ બનાવી ખાવાથી પાતળા આદમીઓ સહેલાઇથી જાડા બને છે.

વાઇટેમીન્સ બદામમાં પણ મળી આવે છે, પણ તે તેની છાલની હેઠળ મળી આવે છે. બદામને બાફવાથી વાઇટેમીન્સનું તત્ત્વ ઉડી જાય છે. માટે બદામને ઠંડા પાણીમાં રાતે બોળવી સવારે નરમ બનેલી છાલ કાઢી નાખી એમ ને એમ પીસી દૂધમાં નાખી ઉકાળીને તેનો ઉપયોગ કરવાથી શરીરને ઘણી સારી શક્તિ આવી શકે છે. હાથે દળેલા અને યંત્રોથી દળેલા આટા વચ્ચે ઘણો મોટો તફાવત રહે છે. હાથે દળેલા આટાની રોટલી કે પાઉં મીઠાં અને સ્વાદિષ્ટ લાગે છે, તેમજ પૌષ્ટિક પણ છે. પથ્થરની ઘંટીથી દળાવેલા આટામાં તેના તમામ પૌષ્ટિક તત્ત્વો જળવાઇ રહે છે, જ્યારે કારખાનાના સંચાના ઘસારાથી તેમાંનું કૌવતદાર તત્ત્વ નાશ પામે છે, એટલે કે વાઇટેમીન્સના તત્ત્વ આપણને મળી શકતાં નથી. આ સઘળા કારણોને લીધે હાલની [illegible] [illegible] ઘણી નબળી બનતી જાય છે. યંત્રના ઘસારાથી આટામાંના ફોસ્ફરસ, કેલ્શ્યમ, લોહ, સુગર, સોડિયમ, પોટાશિયમ, ક્લોરીન, મેગ્નેશિયમ વગેરે ઘણાં તત્ત્વો ઉડી જાય છે [illegible]

* * * * *

ટોપીથી કે પાઘડીથી આરોગ્ય રક્ષણ થાય છે?

[illegible]

એટલુંજ નહિ પણ પગો માટી સાથે સીધા સમાગમમાં આવવાથી તંદુરસ્તી પથ્થર જેવી બને છે. ઘાસમાં ઉઘાડે પગે ચાલવાથી તંદુરસ્તીને મોટો લાભ થવા પામે છે.

ભીના ઘાસ અથવા ભીનાશવાળી જમીન ઉપર ઉઘાડે પગે ચાલવું, સૂકી જમીન ઉપર ચાલવા કરતાં ઘણું વધુ સારૂં છે. ભીની માટી ગરમીનો સર્વથી ઉત્તમ 'કંડકટર' યાને ઉષ્ણુતાવાહક છે. સવારનો પહોર કે જે વખતે સૂર્ય પોતાના પહેલાં સોનેરી કિરણે જમીન ઉપર નાખે છે તે વખતે ઉઘાડે પગે ચાલવું એ એક ઉત્તમ કુદરતી મોજ થઈ પડે છે. અલબત્ત, ઉઘાડે પગે ચાલ્યા પછી પગને ધોઇ નાખવા જોઇએ છે, પણ સૂકવવા જોઇતા નથી.

જઠરરસ અને તેનો ઉપયોગ

મારા વાચકો ! વખતોવખત જઠરરસ માટે તમારી આગળ મારે બોલવું પડે છે. એ જઠરરસ જેને તબીબો તરફથી 'જેસ્ટીક જ્યુસ' ના નામે ઓળખવામાં આવે છે તે વિષે હું આજે કાંઇક ટુંકમાં બોલવા માગું છું. જઠરરસ એક જાતનો પ્રવાહી છે, જે ગંધરહિત, સ્વચ્છ અને પારદર્શક છે. તેનો સ્વાદ ખારો અને ખાટો હોય છે. એનું કામ ખોરાકને પાચન કરવાનું છે. તે ખોરાકને ગાળી એકરસ કરે છે. તે ખોરાકને સડવા દેતો નથી. તેની ખુબી દુર્ગંધનો નાશ કરવાની છે. મીઠું, મરી વગેરે મસાલો હોજરીમાં જવાથી જઠરરસ મોટા પ્રમાણમાં ઉત્પન્ન થાય છે, બરફ થોડો ખાવાથી જઠરરસ વધારે નીકળે છે, પણ તે ઘણો ખાવાથી જઠરરસ ઓછો થઇ જાય છે.

જઠરરસને બહાર કાઢી તેને ૯૮° (ફે૦) માં રાખવામાં આવે અને તેની અંદર અનાજ મૂકવામાં આવે તો તે ધીમે ધીમે નરમ થઇ એકરસ થઇ જાય છે. આ રસને 'ચાઇમ' કહેવામાં આવે છે, જે ઘટ્ટ ચીકાશવાળો વિચિત્ર પ્રકારના શ્વાસવાળો હોય છે, અને તેનો રંગ ખોરાક પ્રમાણે ભાત ભાતનો હોય છે. તેમાં પાચન થયેલો કે નહિ પાચન થયેલો ભાગ મિશ્ર બનેલો હોય છે. ખોરાક કેટલી ઝડપથી પાચન થઈ શકે તેનો આધાર તેની સ્થિતિ અને જાતિ ઉપર રહેલો છે. ચવાયેલો અને નરમ પદાર્થ જલદી પચે છે, જ્યારે બરાબર નહિ ચવાયેલી કે કઠણ વસ્તુને પચન થતાં વધુ વખત લાગે છે. જે ખોરાક જલદી પચી શકે તે ખોરાકમાં વધુ શક્તિ હોય એમ માનવું મૂર્ખાઈભરેલું છે. ચોખા જલદી પચી શકે છે, પણ તેમાં શરીરને શક્તિ આપવાનું તત્ત્વ ઘણું ઓછું હોય છે. જે ખોરાકથી લોહી વધુ દરજ્જે બને છે, તે ખોરાક વધુ પોષણ કરવાની શક્તિ ધરાવે છે. જઠરરસમાં પાચન થતાં બાકી રહેલા ખોરાકનો કેટલોક ભાગ આંતરડાંમાં પચે છે, જ્યા પાચન કરનારા જુદાં જુદાં સાધનો હોય છે.

આરોગ્ય વિષે અગત્યના વિચારો ને સૂચનાઓ

વાઇટેમીન્સ કયાં ક્યાંથી મળી શકે છે?

કોઈ પણ પદાર્થને તાપ લગાડી સૂકવવાથી કે રાંધવાથી વ[illegible] ટેમીન્સનું તત્ત્વ નાશ પામે છે. સઘળાં અનાજો તથા બીયાં જે ઉપયોગ ખોરાકતરીકે થતો હોય તેમને છુંદીને અથવા દળાને આપ[illegible] ઉપયોગમાં લેવાથી વાઇટેમીન્સ ઘણા સારા જથ્થામા મળી શકે છે 'આખા ચોખા' તથા 'આખા ઘઉં' તેને કહેવામાં આવે છે કે જેમાંથી થુલું અને છોડાઓ કાઢી નાખવામા આવતા નથી. કેમકે આ છોડાંના પડમા વાઇટેમીન્સ મળી આવવા ઉપરાન્ત માસ બનાવનાર તત્ત્વો, જુદા જુદા પુષ્ટિકારક ખારો વગેરે મળી આવે છે. પરેટાની છાલના હેઠલા ભાગમા વાઇટેમીન્સ રહેલું હોવાથી તેનો પૂરેપુરો લાભ મેળવવો હોય તો પરેટાને આખા બાફીને કે છુંદીને છાલ કાઢી નાખી ઉપયોગમા લેવા. પરેટામા લોહી સાફ કરનારા તત્ત્વો છે, પણ તેમા માસ ઉત્પન્ન કરનારું તત્ત્વ પ્રોટીડસ નહિ હોવાથી જાડા માણસને તે વધુ જાડો બનાવતા નથી. પરેટાને બાફી યા છુંદીને દૂધ સાથે ભેળાને તેનું પુડીંગ બનાવી ખાધાથી પાતળા આદમીઓ તદ્દેલાઇથી જાડા બને છે.

વાઇટેમીન્સ બદામમા પણ મળી આવે છે, પણ તે તેની છાલની હેઠળ મળી આવે છે બદામને બાફવાથી વાઇટેમીન્સનુ તત્ત્વ ઉડી જાય છે માટે બદામને ઠડા પાણીમા રાતે ભીંજવી નરાતે નરમ બનેલી છાલ કાઢી નાખી એમ ને એમ પીસી દૂધમા નાખી ઉકાળીને તેનો ઉપયોગ કરવાથી શરીરને ઘણી સારી શક્તિ [illegible] છે [illegible] થે દળેલા અને પંચ થી [illegible] આટા વચ્ચે પણ [illegible] છે [illegible] ઘઉં [illegible] આટાની રોટલી કે પાઉં મીઠા [illegible] છે, તેમજ પૌષ્ટિક પણ છે [illegible] પથ્થરની ઘંટીથી [illegible] તત્ત્વો [illegible] રહે છે, [illegible] તત્ત્વ નાશ [illegible] મળી શકતા [illegible]

[illegible]

એટલુંજ નહિ પણ પગો માટી સાથે સીધા સમાગમમાં આવવાથી તંદુરસ્તી પથ્થર જેવી બને છે. ઘાસમાં ઉઘાડે પગે ચાલવાથી તંદુરસ્તીને મોટો લાભ થવા પામે છે.

ભીના ઘાસ અથવા ભીનાશવાળી જમીન ઉપર ઉઘાડે પગે ચાલવું, સૂકી જમીન ઉપર ચાલવા કરતાં ઘણું વધુ સારૂં છે. ભીની માટી ગરમીનો સર્વથી ઉત્તમ 'કંડક્ટર' યાને ઉષ્ણતાવાહક છે. સવારનો પહોર કે જે વખતે સૂર્ય પોતાના પહેલાં સોનેરી કિરણો જમીન ઉપર નાખે છે તે વખતે ઉઘાડે પગે ચાલવું એ એક ઉત્તમ કુદરતી મોજ થઈ પડે છે. અલબત્ત, ઉઘાડે પગે ચાલ્યા પછી પગને ધોઇ નાખવા જોઇએ છે, પણ સૂકવવા જોઇતા નથી.

જઠરરસ અને તેનો ઉપયોગ

મારા વાચકો ! વખતોવખત જઠરરસ માટે તમારી આગળ મારે બોલવું પડે છે. એ જઠરરસ જેને તબીબો તરફથી 'જેસ્ટીક જ્યુસ' ના નામે ઓળખવામાં આવે છે તે વિષે હું આજે કાંઇક ટુંકમાં બોલવા માગું છું. જઠરરસ એક જાતનો પ્રવાહી છે, જે ગંધરહિત, સ્વચ્છ અને પારદર્શક છે. તેનો સ્વાદ ખારો અને ખાટો હોય છે. એનું કામ ખોરાકને પાચન કરવાનું છે. તે ખોરાકને ગાળી એકરસ કરે છે. તે ખોરાકને સડવા દેતો નથી. તેની ખુબી દુર્ગંધનો નાશ કરવાની છે. મીઠું, મરી વગેરે મસાલો હોજરીમાં જવાથી જઠરરસ મોટા પ્રમાણમાં ઉત્પન્ન થાય છે, બરફ થોડો ખાવાથી જઠરરસ વધારે નીકળે છે, પણ તે ઘણો ખાવાથી જઠરરસ ઓછો થઇ જાય છે.

જઠરરસને બહાર કાઢી તેને ૯૮° (ફે૦) માં રાખવામાં આવે અને તેની અંદર અનાજ મૂકવામાં આવે તો તે ધીમે ધીમે નરમ થઇ એકરસ થઇ જાય છે. આ રસને 'ચાઇમ' કહેવામાં આવે છે, જે ઘટ્ટ ચીકાશવાળો વિચિત્ર પ્રકારના શ્વાસવાળો હોય છે, અને તેનો રંગ ખોરાક પ્રમાણે ભાત ભાતનો હોય છે. તેમા પાચન થયેલો કે નહિ પાચન થયેલો ભાગ મિશ્ર બનેલો હોય છે. ખોરાક કેટલી ઝડપથી પાચન થઈ શકે તેનો આધાર તેની સ્થિતિ અને જાતિ ઉપર રહેલો છે. ચવાયેલો અને નરમ પદાર્થ જલદી પચે છે, જ્યારે બરાબર નહિ ચવાયેલો કે કઠણ વસ્તુને પચન થતા વધુ વખત લાગે છે. જે ખોરાક જલદી પચી શકે તે ખોરાકમા વધુ શક્તિ હોય એમ માનવું મૂર્ખાઈભરેલું છે. ચોખા જલદી પચી શકે છે પણ તેમાં શરીરને શક્તિ આપવાનું તત્ત્વ ઘણું ઓછું હોય છે. જે [illegible] લોહી વધુ દરજ્જે બને છે, તે ખોરાક વધુ પોષણ કરવાની શક્તિ [illegible] છે. જઠરરસમાં પાચન થતાં બાકી રહેલો ખોરાક [illegible] આંતરડાંમાં પચે છે, જ્યાં પાચન કરનારા જુદા જુદા તત્ત્વો [illegible]

જુલાબના ગેરફાયદા

આપણા લોકો જરા જરામાં બાળકોને જુલાબ લાવવા એરંડિયાનો ડીંચારો ડીંચાડે છે. આ તજવીજ ઘણી નુકસાનકારક છે. તે જેમ બાળકો માટે તેમ મોટી વયનાં માણસો માટે પણ નુકસાનકારક થઇ પડે છે. એરંડિયું લેવાની ટેવ પડી જવાથી પરિણામ એ આવે છે કે, કબજીઆતનો રોગ કાયમનો થઇ પડે છે. આજ પ્રમાણે જુલાબ લાવનારી બીજી દવાઓ માટે પણ સમજવું. માટે બાળકોને કે પોતાને કદી પણ એરંડિયું લેવાની તજવીજ પાડવી નહિ.

ખોરાક ખૂબ ચાવીનેજ ગળે ઉતારવાની તથા પાણીનો છૂટથી ઉપયોગ કરવાની રીત તંદુરસ્તી માટે ઘણીજ સલામતીભરી છે. આથી એરંડિયું કે જુલાબ લાવનારી બીજી દવાઓ વાપરવાની કદી પણ જરૂર પડશે નહિ.

તંદુરસ્તીને લગતી કેટલીક સૂચનાઓ

એક જાણીતો અમેરિકન તબીબ તંદુરસ્તી જાળવવા માટે નીચલી સૂચનાઓ કરે છેઃ—

(૧) દરરોજ ૪ થી ૫ શેર સ્વચ્છ પાણી પીવું ફાયદાકારક છે. વળી બહારથી સ્વચ્છ રહેવા કરતાં અંદરથી સ્વચ્છ રહેવાની ઘણી મોટી જરૂર છે.

(૨) સ્વચ્છ પાણી કુદરતનું ઉત્તમમાં ઉત્તમ પીણું છે. તેમાં બીજી કોઇ પણ ચીજનો ઉમેરો કરી તેને સુધારવાની કદી પણ કોશીશ કરતા ના.

(૩) જેમ તમો વધુ વખત ઉંઘશો, તેમ તમો વધુ વખત જીવશો.

(૪) અગર જો તમારા હૃદયને પોઢીવણી આરામિયત આપશો નહિ તો તે તમોને કબરની આરામિયતમાં નાખશે.

(૫) મધ્યરાત અગાઉની એક કલાકની ઉંઘ મધ્યરાત પછીની , કલાકની ઉંઘ બરાબર છે.

(૬) તંદુરસ્તી અને મિલનસારપણું, એજ જુવાન દોસ્તો છે.

(૭) ચિન્તાતનું દર્દ શરીરને ખાઇ જાય છે, તેમ ઉદાસી, ... આત્માને ખાઇ જાય છે.

(૮) ... ખોરાક લેવો ... આવે છેજ, માટે હમેશ દિવસે ... નહિ

(૯) ... ખાવામાં, આરામ લેવામાં અને ઉંઘવામાં ...

... દરરોજ ... જરૂર લેવો.

... અને ... સામને ...

... રહેવાનો, ... અને ...

ફરક થઈ પડે છે ? આ સવાલ ઘણો અગત્યનો છે અને તેની તપાસ-માં ઉતરવું જરૂરી છે.

પ્રથમ અંગ્રેજી ટોપી પહેરવાનું કારણ એવું આગળ કરવામાં આવે છે કે, માથાને ગરમ રાખવા માટે તેની ઘણી જરૂર છે. અહીં જણાવવાની જરૂર છે કે, આપણા માથા સાજાં તંદુરસ્ત રાખવાને પ્રથમ તો આપણને જેટલી કુદરતી ગરમી મળે છે તે કરતાં વધુ ગરમીની જરા પણ જરૂર નથી. આપણી મળતી કુદરતી ગરમીમાં [illegible] એક જાતનો રિવાજ થઈ પડ્યો છે. આ રિવાજ [illegible] મૂળની જગ્યા રાખે છે. જો માથા-ને [illegible] ઢાંકણથી મુક્ત રાખવાની આપણે ટેવ [illegible] માથાને ફરક થવાનો કે તેને [illegible] કરી પણ ભારતી રહી શકે નહિ.

[illegible] શરીરના જે ભાગની [illegible] જરૂર છે તે [illegible] છે, શરીર ઉપરના [illegible] તેનામાંથી [illegible] માથાના ઢાંકણથી [illegible] ઢાંકણથી માથાની કુદરતી [illegible]

આરોગ્ય વિષે અગત્યના વિચારો ને સૂચનાઓ

જુલાબના ગેરફાયદા

આપણા લોકો જરા જરામાં બાળકોને જુલાબ લાવ[વા] માટે એરંડિયાનો ડીંચારો ડીંચાડે છે. આ તદ્દન ઘણી નુકસા[ન]કારક છે. તે જેમ બાળકો માટે તેમ મોટી વયનાં માણસો માટે પ[ણ] નુકસાનકારક થઇ પડે છે. એરંડિયું લેવાની ટેવ પડી જવાથી પરિ[ણ]ામ એ આવે છે કે, કબજીઆતનો રોગ કાયમનો થઇ પડે છે. એજ પ્રમાણે જુલાબ લાવનારી બીજી દવાઓ માટે પણ સમજવું. માટે બાળકોને કે પોતાને કદી પણ એરંડિયું લેવાની તબેલ પાડવી નહિ.

ખોરાક ખૂબ ચાવીનેજ ગળે ઉતારવાની તથા ભુસાનો છૂટથી ઉપયોગ કરવાની રીત તંદુરસ્તી માટે ઘણીજ સલામતીભરી છે. આથી એરંડિયું કે જુલાબ લાવનારી બીજી દવાઓ વાપરવાની કદી પણ જરૂર પડશે નહિ.

તંદુરસ્તીને લગતી કેટલીક સૂચનાઓ

એક જાણીતો અમેરિકન તબીબ તંદુરસ્તી જાળવવા માટે નીચલી સૂચનાઓ કરે છે:-

(૧) દરરોજ ૪ થી ૫ શેર સ્વચ્છ પાણી પીવું ફાયદાકારક છે. વળી બહારથી સ્વચ્છ રહેવા કરતા અંદરથી સ્વચ્છ રહેવાની ઘણી મોટી જરૂર છે.

(૨) સ્વચ્છ પાણી કુદરતનું ઉત્તમમા ઉત્તમ પીણું છે. તેમા બીજી કોઈ પણ ચીજનો ઉમેરો કરી તેને સુધારવાની કદી પણ કોશીશ કરતા ના.

(૩) જેમ તમો વધુ વખત ઉંઘશો, તેમ તમો વધુ વખત જીવશો.

(૪) અગર જો તમારા હૃદયને થોડીઘણી આસાએશ આપશો નહિ તો તે તમોને હમેશની આસાએશમા નાખશે

(૫) મધ્યરાત અગાઉની એક કલાકની ઉંઘ મધ્યરાત પછીની બબે કલાકની ઉંઘ બરાબર છે.

(૬) તંદુરસ્તી અને મિતાહારીપણું, એજ [illegible] દોસ્તો છે

(૭) જેમ [illegible] પાસ જાય છે, તેમ ઉદાસી, ચિંતા અને રોગ [illegible] જાય છે

(૮) હમેશ [illegible] આવે છે, માટે હમેશ દિવસે [illegible] સૂતા નહિ

(૯) [illegible] મધ્યમપણું [illegible] ખાવા, પીવામાં, આરામ લેવામા અને ઉંઘવામા

(૧૦) [illegible] અને [illegible]

જે માણસ થાકી ગએલો હોય છે તેના મગજમાં જે લોહી [illegible] થાકી ગએલો હોતો નથી પણ તાજો હોય છે તેના કરતાં ઓછું લોહી હોય છે, અને મગજમાં લોહીનો આ ઓછો જથ્થો યા ઘટાડો ઊંઘ આવવાનું એક મુખ્ય કારણ છે. આ જાણવું જરૂરી છે કે મગજમાં લોહી [illegible] કારણ શું પડે તેજ ઉજાગરાનું [illegible] છે. જે [illegible] મગજમાંથી લોહીને ખેંચવાનું કારણ શું પડે [illegible] [illegible] જણાયું છે કે જે આપણને સુંદરતા અથવા ઊંઘ [illegible]

[illegible] 'બાથ' [illegible] લાવવા માટે [illegible] [illegible] કેમ [illegible] લોહી શરીરના છેડા તરફ ખેંચાઈ જવાથી [illegible] થતા પામે છે.

[illegible] પોતાના ચોક્કસ [illegible] મગજના [illegible] [illegible] જરૂર પડે છે. [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

આરોગ્ય વિષે અગત્યના વિચારો ને સૂચનાઓ

જુલાબના ગેરફાયદા

આપણા લોકો જરા જરામાં બાળકોને જુલાબ લાવ[illegible] માટે એરંડિયાનો દીચારો દીચાડે છે. આ તબેદ ઘણી નુકસા[illegible]કારક છે. તે જેમ બાળકો માટે તેમ મોટી વયના માણસો માટે પ[illegible] નુકસાનકારક થઇ પડે છે. એરંડિયું લેવાની ટેવ પડી જવાથી પરિ[illegible]ણામ એ આવે છે કે, કબજીઆતનો રોગ કાયમનો થઇ પડે છે. એજ પ્રમાણે જુલાબ લાવનારી બીજી દવાઓ માટે પણ સમજવું. માટે બાળકોને કે પોતાને કદી પણ એરંડિયું લેવાની તબેદ પાડવી નહિ.

ખોરાક ખૂબ ચાવીનેજ ગળે ઉતારવાની તથા હવાનો છૂટથી ઉપયોગ કરવાની રીત તંદુરસ્તી માટે ઘણીજ સલામતીભરી છે. આથી એરંડિયું કે જુલાબ લાવનારી બીજી દવાઓ વાપરવાની કદી પણ જરૂર પડશે નહિ.

તંદુરસ્તીને લગતી કેટલીક સૂચનાઓ

એક જાણીતો અમેરિકન તબીબ તંદુરસ્તી જાળવવા માટે નીચલી સૂચનાઓ કરે છેઃ—

(૧) દરરોજ ૪ થી ૫ શેર સ્વચ્છ પાણી પીવું ફાયદાકારક છે. વળી બહારથી સ્વચ્છ રહેવા કરતાં અંદરથી સ્વચ્છ રહેવાની ઘણી મોટી જરૂર છે.

(૨) સ્વચ્છ પાણી કુદરતનું ઉત્તમમાં ઉત્તમ પીણું છે તેમાં [illegible] પણ ચા, જન, ઉકાળો [illegible] તેને સુધારવાની કદી પણ [illegible]

કારક થઇ પડે છે ? આ સવાલ ઘણો અગત્યનો છે અને તેની તપાસ-માં ઉતરવું જરૂરી છે.

પ્રથમ અંગ્રેજી ટોપી પહેરવાનું કારણ એવું આગળ કરવામાં આવે છે કે, માથાને ગરમ રાખવા માટે તેની ઘણી જરૂર છે. અહીં જાણવાની જરૂર છે કે, બાલવાળા માથા સાથેના તંદુરસ્ત શખ્સોને પ્રથમ તો બાલથી જેટલી કુદરતી ગરમી મળે છે તે કરતાં વધુ ગરમીની જરા પણ જરૂર નથી. બાલથી મળતી કુદરતી ગરમીમાં ટોપી પહેરી વધારો કરવાનો એક જાતનો રિવાજ થઇ પડયો છે. આ રિવાજ માથાના દુખાવાના મૂળની જગો રાખે છે. જો માથા-ને તેના દરેક પણ જાતના ઢાંકણથી મુક્ત રાખવાની આપણે ટેવ [illegible] હોય તો પછી તેથી [illegible] માથાને દરદ થવાની કે તેને ર્‌હ્યુ-મેટીઝમની અસર થવાની કદી પણ ધારતી રહી શકે નહિ.

[illegible] શરદ હોય ત્યારે શરીરના જે ભાગની [illegible] રાખવાની જરૂર છે તે આપણા કાન છે, શરીર ઉપરના [illegible] ગરમી મળે છે, એ ખ્યાલ એજ્નમાંથી નીકળી [illegible] છે. [illegible] માથાના ઢાંકણથી એવું કશું પણ [illegible] માથા ઉપરના ઢાંકણથી માથાની કુદરતી [illegible] નુકસાનકારક થઇ પડતો હોય તેને બાદ [illegible] અટકાવવામાં આવે છે. તેના પરિણામે [illegible]

[illegible] ઢાકણની હિમાયતમાં એવું કહેવામાં આવે છે કે [illegible] પડવાથી માથાને નુકસાન [illegible] છે.

[illegible] ટોપી [illegible] તેના [illegible] આવે છે. [illegible] ઢાકણની [illegible] નુકસાનકારક [illegible]

જુલાબના ગેરફાયદા

આપણા લોકો જરા જરામાં બાળકોને જુલાબ લાવવા માટે એરંડિયાનો ડીંચારો ડીંચાડે છે. આ તબેહ ઘણી નુકસાનકારક છે. તે જેમ બાળકો માટે તેમ મોટી વયનાં માણસો માટે પણ નુકસાનકારક થઇ પડે છે. એરંડિયું લેવાની ટેવ પડી જવાથી પરિણામ એ આવે છે કે, કબજીઆતનો રોગ બાજુકનો થઇ પડે છે. એજ પ્રમાણે જુલાબ લાવનારી બીજી દવાઓ માટે પણ સમજવું. માટે બાળકોને કે પોતાને કદી પણ એરંડિયું લેવાની તબેહ પાડવી નહિ.

ખોરાક ખૂબ ચાવીનેજ ગળે ઉતારવાની તથા હવાનો છૂટથી ઉપયોગ કરવાની રીત તંદુરસ્તી માટે ઘણીજ સલામતીભરી છે. આથી એરંડિયું કે જુલાબ લાવનારી બીજી દવાઓ વાપરવાની કદી પણ જરૂર પડશે નહિ.

તંદુરસ્તીને લગતી કેટલીક સૂચનાઓ

એક જાણીતો અમેરિકન તબીબ તંદુરસ્તી જાળવવા માટે નીચલી સૂચનાઓ કરે છે:-

(૧) હરરોજ ૪ થી ૫ શેર સ્વચ્છ પાણી પીવું ફાયદાકારક છે. વળી બહારથી સ્વચ્છ રહેવા કરતાં અંદરથી સ્વચ્છ રહેવાની ઘણી મોટી જરૂર છે.

(૨) સ્વચ્છ પાણી કુદરતનું ઉત્તમમાં ઉત્તમ પીણું છે. તેમાં બીજી કોઈ પણ ચીજનો ઉમેરો કરી તેને સુધારવાની કદી પણ કોશીશ કરતા ના.

(૩) જેમ તમો વધુ વખત ઉંઘશો, તેમ તમો વધુ વખત જીવશો.

(૪) અસર જો તમારા હૃદયને મોટીઘણી આશાઓ આપશો નહિ તો તે તમોને હમેશની આશાઓમાં નાખશે.

(૫) મધ્યરાત અગાઉની એક કલાકની ઉંઘ મધ્યરાત પછીની બે કલાકની ઉંઘ બરાબર છે.

(૬) તંદુરસ્તી અને મિતાહારપણું, એજ જીવનન રસ્તો છે.

(૭) જેમ કેન્સરનું દર્દ શરીરને ખાઇ જાય છે, તેમ ઉદાસી, ચિંતા અને રોગ આત્માને ખાઇ જાય છે.

(૮) હમેશ અંધકાર તો [illegible] આવે છે, માટે હમેશ દિવસે તડકો પણ લેવાનું ચૂકતા નહિ.

(૯) કામ કરવામાં, રમવામાં, આરામ કરવામાં અને ઈશ્વર-મા હમેશ [illegible] અજમાવવું.

(૧૦ [illegible]

(૧૧) હમેશ તમારું [illegible] અને [illegible]

(૧૨) [illegible] કલાકની [illegible] અને [illegible] ટેવ પાડવી.

ફરક થઈ રહે છે? આ તપાસ વધુ અગત્યની છે અને તેની તપાસ માં ઉતરવું જરૂરી છે.

પ્રથમ અંગ્રેજી ટોપી પહેરવાનું કારણ એવું આગળ કરવામાં આવે છે કે, માથાને ગરમ રાખવા માટે તેની ઘણી જરૂર છે. અહીં [illegible] જરૂર છે કે, આપણા માથા ઉપરના તંદુરસ્ત [illegible] [illegible] આપણી જેટલી કુદરતી ગરમી મળે છે તે કરતાં વધારે [illegible] જરૂર નથી. આથી મળતી કુદરતી ગરમી [illegible] [illegible] એક જાતનો રિવાજ થઈ પડ્યો છે [illegible] રિવાજ [illegible] મૂળની જેવો રાખે છે. જો માથા [illegible] [illegible] ઢાંકણથી મુક્ત રાખવાનો આગ્રહ [illegible] [illegible] માથાને ફરક થવાનો [illegible] [illegible] [illegible] પણ ધારતી રહી શકે નહિ.

[illegible] ત્યારે વાળના [illegible] [illegible] આપણું કામ છે, વાળ [illegible] [illegible]

[illegible]

જુલાબના ગેરફાયદા

આપણા લોકો જરા જરામાં બાળકોને જુલાબ લાવવા માટે એરંડિયાનો ઢીંચારો ઢીંચાડે છે. આ તબેહ ઘણી નુકસાનકારક છે. તે જેમ બાળકો માટે તેમ મોટી વયનાં માણસો માટે પણ નુકસાનકારક થઇ પડે છે. એરંડિયું લેવાની ટેવ પડી જવાથી પરિણામ એ આવે છે કે, કબજીઆતનો રોગ જાયુકનો થઇ પડે છે. એજ પ્રમાણે જુલાબ લાવનારી બીજી દવાઓ માટે પણ સમજવું. માટે બાળકોને કે પોતાને કદી પણ એરંડિયું લેવાની તબેહ પાડવી નહિ.

ખોરાક ખૂબ ચાવીનેજ ગળે ઉતારવાની તથા થુલાનો છૂટથી ઉપયોગ કરવાની રીત તંદુરસ્તી માટે ઘણીજ સલામતીભરી છે. આથી એરંડિયું કે જુલાબ લાવનારી બીજી દવાઓ વાપરવાની કદી પણ જરૂર પડશે નહિ.

તંદુરસ્તીને લગતી કેટલાંક સૂચનાઓ

એક જાણીતો અમેરિકન તબીબ તંદુરસ્તી જાળવવા માટે નીચલી સૂચનાઓ કરે છેઃ-

(૧) દરરોજ ૪ થી ૫ શેર સ્વચ્છ પાણી પીવું ફાયદાકારક છે. વળી બહારથી સ્વચ્છ રહેવા કરતાં અંદરથી સ્વચ્છ રહેવાની ઘણી મોટી જરૂર છે.

(૨) સ્વચ્છ પાણી કુદરતનું ઉત્તમમાં ઉત્તમ પીણું છે. તેમાં બીજી કોઈ પણ ચીજનો ઉમેરો કરી તેને સુધારવાની કદી પણ કોશીશ કરતા ના.

(૩) જેમ તમો વધુ વખત ઉંઘશો, તેમ તમો વધુ વખત જીવશો.

(૪) બનતાં લગી તમારા હૃદયને થોડીઘણી આરામગીરી આપજો નહિ તો તે તમોને હમેશની આરામગીરીમાં નાખશે.

(૫) મધ્યરાત્ર આગાઉના એક કલાકની ઊંઘ મધ્યરાત્ર પછીની બે કલાકની ઊંઘ બરાબર છે.

(૬) તંદુરસ્તી અને મિતાહારીપણું, એજ જીવનના દોસ્તો છે.

(૭) જેમ કેન્સરનું દર્દ શરીરને ખાઇ જાય છે, તેમ ઉદાસી, ચિંતા અને રોગ આત્માને ખાઇ જાય છે.

(૮) [illegible]

[illegible]

[illegible]

(૧૩) મિષ્ટાન્ન અથવા ભારે ખોરાક વધુ ખાતા ના. કેમકે તેથી ઘણું નુકસાન થાય છે.

(૧૪) ભોજન લેવા અગાઉ હમેશાં તમારા હાથ અને મોં પાણીથી સારી પેઠે ધોવાને ભુલતા ના.

× × × ×

થુલું—એ કિંમતી ખોરાક છે.

હાલની તબીબી વિદ્યાએ થુલાના ખોરાકને ઘણો કિંમતી ગણવાથી તે તરફ આપણા દેશીઓનું પણ ઘણું સારૂં લક્ષ ખેંચાવા લાગ્યું છે. તબીબો કહે છે કે, ખોરાકની ખરી ખુબી જેવી હોય તો તે થુલામાં મળી આવે છે. એ ખોરાકમાંથી ચુનો, લોખંડ અને વીટામીનોનો કુદરતી જથ્થો મળી આવે છે; એટલુંજ નહિ પણ જરૂરત થઈ શકે એટલા જથ્થામાં સ્ટાર્ચ અને પ્રોટેન પણ થુલાના ખોરાકથી શરીરને મળે છે. આ ઉપરથી ખુલ્લું માલમ પડી આવે છે કે, થુલાનો ખોરાક શરીરને માટે ઘણી પુષ્ટિ આપનારો થઈ પડે છે. તબીબો તરફથી ખોરાકતરીકે થુલું છુટથી વાપરવાની મજબૂત ભલામણ કરવામાં આવે છે. દરેક વખતના ખાણામાં એક મોટો ચમચો ભરી થુલું લેવાથી ઘણો ફાયદો થાય છે. એક તબીબ તો આગળ વધીને કહે છે કે, ઉકાળ રૂપમાં પેરેફીન ઑઇલ સાથે તેનો ઉપયોગ કરવાથી શરીરને કોઈ પણ ચીજ કરતાં વધુ તાકાત આપે છે. રાંધ્યું થુલું વધુ નરમ અને સુંવાળું લાગે છે.

[illegible] થુલાનો વધુ ગુણ જુલાબ લાગવા માટેનો છે. ગમે તેટલા લાંબા વખત સુધી તેનો ઉપયોગ કરવાથી તંદુરસ્તીને તેનાથી કંઈ પણ નુકસાન થવાનો સંભવ રહેતો નથી. તેમાં જુલાબ લાગવાનો ગુણ એટલા માટે છે કે તેમાં જોઈતો સેલુલોસનો જથ્થો કુદરતે સમાવેલો છે.

એક તબીબ ઘણો ભાર મૂકી જણાવે છે કે, થુલાના નિયમિત ઉપયોગથી જરા પણ ગભરાવું નહિ. એવી [illegible], હોજરીને કે આંતરડાને કોઈ પણ જાતની સહેજ પણ હરકત પહોંચતી નથી. થુલું જે મોટો ગુણ બતાવે છે તે એ છે કે, તંદુરસ્તી માટે જેટલા [illegible] જોઈએ તેટલો જથ્થો તે પૂરાવે છે. [illegible]

× × × ×

[illegible] પડી જવાનાં કારણો

[illegible]

...જે મોટી સત્તાસમાન ગણાય છે, તેણે હૃદય બંધ થઇ જવાનાં ...રણોમાં નીચલાંને ઘણાં અગત્યનાં હોવાનું જાહેર કર્યું છેઃ-

(૧) તમાકુમાં રહેલું નીકોટીન, (૨) દારૂમાં રહેલું આલકોહોલ, (૩) ચા, કોકો અને કૉફી, (૪) માંસનો ખોરાક, (૫) ઝાડાની કબજીઆત.

ઉપલી ચીજો શરીરમાં જવાથી લોહીમાં ઝેરની મેળવણી થાય છે, જેથી ધોરી નસો કમજોર થાય છે; અને હૃદય બંધ થવાનું આ મુખ્ય કારણ છે.

(દૈનિક "હિંદુસ્થાન"માં લેખકઃ-એફ. ડી.)

અગત્યની સૂચનાઓ

જ્યારે તબિયત બગડે ત્યારે દવાની દરકાર નહિ રાખતાં દવા-વગરના કુદરતી ઉપચારો અજમાવો.

લાંબા સમયની કોઇ વેદના હોય તો એમ નહિ ધારવું કે, આ૬વાડીઆમા સાજા થવાશે. નિયમિત વ્યાયામ ચાલુ રાખી મગજ-શક્તિનો ઉપયોગ કરવો.

તાપના વખતમાં તો કાળાં કપડાં પહેરવાંજ નહિ. કેમકે તે ખરાબ દેખાય છે તથા તાપને ખેંચે છે.

શરીરપર અંદરના ભાગમાં ગરમ-ઊનનું કપડું સારા અસ્તર-વગર પહેરવું નહિ.

તબિયતની સંભાળ ન રહી શકે એટલા ઉદ્યોગમાં અહોરાત્ર મચ્યા રહેવું નહિ.

ઉંડા શ્વાસ લેવાની કસરત કદી પણ ભૂલવી નહિ.

કદી ઉનાં ઉનાં અને કેફી પીણાં પીવા નહિ.

તદ્દન બંધ અંધારી જગ્યામાં રહેવું નહિ તદ્દન બંધ ઓરડા-માં સુવું નહિ. પૂરતો પ્રકાશ અને સ્વચ્છ હવા બને એટલી છૂટથી લેવા.

આઠ કલાકથી વધારે નિદ્રા લેવી નહિ.

કોઇ પણ પ્રકારનો માલાદાર-જુલેબ્રૂકે સહેજ પણ લેવો નહિ.

એડીવાળા બુટ પહેરવા નહિ, તેમજ એકદમ સંકુચિત ટાઇટ કપડાં પહેરવાં નહિ.

દરરોજ થોડો પણ શારીરિક વ્યાયામ લેવાને ચૂકવું નહિ.

ઉતાવળે જમવું નહિ. ચાવીને ખાવા પાછળ પ્રસન્ન મન વડે પૂરતો સમય લો અને દીર્ઘ આયુષ્ય ભોગવો.

પુષ્કળ પાણી પીવાને કદી પણ અચકાવું નહિ.

જમવા પહેલાના એક કલાક સુધીમાં અથવા જમીને તરત કસરત કે મહેનતના કામ કરવાં નહિ.

કોઇ પણ રીતે તબ દુને ઉપવાસ કરવો નહિ.

માંદાને ખાવા કાંઈ પણ આપવું નહિ; પણ જરૂર હોય તો માત્ર પ્રવાહી દૂધ, ફળ, ફળો જુજ ખોરાક આપી અંદરના અવયવોની શુદ્ધિ થવા દેવી.

દરરોજ નાહવાને ચૂકવું નહિ.

ચાહ, કૉફી, ભાંગ, ચરસ, ગાંજો, ધૂમ્રપાનનું સેવન જીવલેણ છે.

કબજીઆત માટે જુલાબ લેવો નહિ. એનિમા-પાણીથી કોઠો ધોઇ નાખવો.

તમારા અથવા તમારા કુટુંબ માટે દવા વગરના ઉપચારો અજમાવવાને ડરતા નહિ.

પેટના વિકાર-મળનો નાશ કરી અવયવોની નિયમિત ગતિ કરવા માટે જુલાબ આદિનો ઉપયોગ નહિ કરતાં તદ્દન નિરાહાર ઉપવાસનો અચૂક અખતરો અજમાવો.

તંદુરસ્તી, સુખ અને દવાવગરના ઉપચારોને લગતું સર્વ સાહિત્ય વાંચવાને આળસ રાખશો નહિ.

બાળકને નવ માસસુધી માત્ર દૂધ તથા પાણીસિવાય કાંઈ પણ આપવું નહિ.

જ્યાંસુધી સ્ત્રીપુરુષોના શરીરના બાંધા સબળ ન હોય, ત્યાંસુધી તેમનો લગ્નસંબંધ યોજવો નહિ.

કોઇના પણ હોઠ ઉપર ચુંબન લેવા કદી લલચાતા નહિ.

ગમે ત્યાં ખુરસીમાં ઢીલા થઈ બેસવું નહિ, હમેશાં ટટાર સીધા બેસવાની ટેવ રાખવી.

જ્યારે કાંઇ શિથિલ બેચેન પ્રકૃતિ જેવું ભાસે, ત્યારે કુસ્તી કરવા યા બાથ ભીડવા જરા પણ હુંશિયારી દાખવવી નહિ.

સર્વદા સૂર્યોદયપૂર્વે નિદ્રાત્યાગ કર્યા બાદ બિછાનામાં આળસથી ન આળોટતાં શૌચ, દંતધાવન ઇ૰ શુદ્ધ ક્રિયાથી મુક્ત થઇ સ્નાન અને સેવાસ્મરણમાં સજ્જ રહો. એ નિયમિત અનુષ્ઠાન શરીર, મન અને આત્મોન્નતિના અપૂર્વ આદેશ સહજ સાધ્ય કરશે.

સર્વે ઇંદ્રિયોને સ્વાધીન રાખો. કોઇ પણ પ્રકારે તેને સ્વાધીન થવું નહિ. મનને સદા આનંદ સાથે અંકુશમાં રાખી, ઉજ્જ્વળ જીવન અને ઉત્કર્ષ પ્રાપ્ત કરો.

ગૃહશુદ્ધિ અર્થે ધૂપ વગેરે સાહિત્યો વડે માર્જન કરો. અઠવાડીએ એક વાર હવન પણ કરવો.

પ્રાતઃકાળે તેમજ સાયંકાળે ખુલ્લી હવામાં ફરવાની ટેવ શરીરસુખ માટે અત્યંત હિતાવહ છે.

ભૂખતરસ મારવી નહિ. શરીરની પાચનશક્તિના પ્રમાણમાંજ અને નિયમિત ખોરાક લેવો. મળમૂત્રાદિ નૈસર્ગિક હાજતોમાં અવરોધ પાડવો નહિ.

જરાય ઉદ્વેગ રાખવો નહિ. 'જે થાય તે સારાને માટે.' એમ સમજી ધૈર્ય અને શૌર્યથી સદા સંતોષનું સેવન ચાલુ રાખવું, જેથી પહાડ સરખા સંકટો પણ તૂટી પડશે.

(દૈનિક "હિંદુસ્થાન"ના અંકોમાંથી)

૮૧–ઉંઘના લાભ અને તે કેમ મેળવવા?

ઈશ્વરે આપેલી અનેક બક્ષિસોમાં તંદુરસ્ત ઉંઘ ઘણીજ કિંમતી છે. ભરઉંઘ શરીરને તાઝગી આનંદ અને કૌવત આપનારી છે. જે માણસ બિછાને જતાંજ ખુશનુમા ઉંઘમાં પડે છે, તે આ દુનિયામાંના એક મુખ્ય સુખનો અનુભવ કરે છે. દરદીઓને તો બીજી દવા કરતાં ઉંઘજ ઘણી સારી અસર કરે છે. અને જેઓ બરાબર ઉંઘી શકતાં નથી, તેઓ ઘણાંક દર્દોનો ભય પોતાને માથે ખેંચી લે છે. તેઓ ખાસ કરી મજ્જાતંતુઓની બિમારીનાં ભોગ થઇ પડે છે.

ઉંઘ નહિ આવવાનું મુખ્ય કારણ કુદરતનો કાયદો તોડવાની આપણી પોતાની મૂર્ખાઇ છે. જેઓ કુદરતના કાયદા મુજબ ચાલે છે તેઓ સર્વ ખુશનુમા ઉંઘ કાઢવાને લાયક બને છે.

× × × ×

ઉંઘનો અર્થ શો?

આપણી જીંદગીનો ત્રીજો ભાગ–૨૪ કલાકોમાં ૮ કલાકો–ઉંઘમાં પસાર કરવાનું કુદરતે મુકરર કર્યું છે. એમ કરવાનો સબબ શો? ઉંઘથી ઘણો મોટો લાભ થવાનો સંભવ હોય નહિ ત્યાંસુધી જીંદગીનો ત્રીજો ભાગ ફોગટ ખોઇ દેવાને કુદરત કદી પણ તૈયાર થાય નહિ, એમ એક અભણમાં અભણ પણ સમજી શકે એમ છે. એ મોટો લાભ એ છે કે ઉંઘ જેવી બેભાન સ્થિતિમાં શરીરનું 'રીપેર કામ કરવાની અને થાક ઉતારી તેને વધુ કામ માટે તૈયાર કરવાની તક નાના કણોને મળે છે.

સમજુ સઘળા લોકો પોતાના મકાનની વખતોવખત મરામત કરાવે છે. બારીબારણાંઓના ભાંગેલા કાચ બદલાવીને નવા મુકાવે છે. છાપરાંની ગળતર આખા મકાનને નુકસાન કરે તે અગાઉ તેને બંધ કરવામાં આવે છે. ઘરના લક્કડકામને રંગરોગાનથી નવી જીંદગી આપવામાં આવે છે; પરંતુ એવા પણ બેદરકાર આળસુ ઘરવાળાઓ હોય છે કે જેઓ પોતાના ઘરની મરામત કરવા વગર તેને નુકસાન થવાની ખાત્રી રાખતા છતાં મરામત કરાવવાની કાળજી રાખતા નથી. એનું પરિણામ એ આવે છે કે, તે ઘરની આવરદા ઘટે છે યા તેમાં એવું કામ નીકળે છે, કે જેથી વખત અને નાણાંનો ઘણો મોટો ભોગ આપવો પડે છે

એજ પ્રમાણે આપણી ઉંઘનું છે. ઉંઘ પણ આપણા શરીરનું એવું 'રીપેર કામ' છે કે જે દર ચોવીસ કલાકે આઠ કલાક સુધી થવુંજ જોઇએ. જો તમો કુદરતના કાયદા પ્રમાણે ચોવીસ કલાકમાં આઠ કલાક ઉંઘ કાઢશો નહિ તો તમારા શરીરનું રીપેરકામ એટલું

દરરોજ નાહવાને ચૂકવું નહિ.

ચાહ, કૉફી, ભાંગ, ચરસ, ગાંજો, ધૂમ્રપાનનું સેવન જીવલેણ છે.

કબજીઆત માટે જુલાબ લેવો નહિ. એનિમા-પાણીથી કોઠો ધોઇ નાખવો.

તમારા અથવા તમારા કુટુંબ માટે દવા વગરના ઉપચારો અજમાવવાને ડરતા નહિ.

પેટના વિકાર-મળનો નાશ કરી અવયવોની નિયમિત ગતિ કરવા માટે જુલાબ આદિનો ઉપયોગ નહિ કરતાં તદ્દન નિરાહાર ઉપવાસનો અચૂક અખતરો અજમાવો.

તંદુરસ્તી, સુખ અને દવાવગરના ઉપચારોને લગતું સર્વ સાહિત્ય વાંચવાને આળસ રાખશો નહિ.

બાળકને નવ માસસુધી માત્ર દૂધ તથા પાણીસિવાય કાંઇ પણ આપવું નહિ.

જ્યાંસુધી સ્ત્રીપુરુષોના શરીરના બાંધા સબળ ન હોય, ત્યાંસુધી તેમનો લગ્નસંબંધ યોજવો નહિ.

કોઇના પણ હોઠ ઉપર ચુંબન લેવા કદી લલચાતા નહિ.

ગમે ત્યાં ખુરસીમાં ઢીલા થઇ બેસવું નહિ, હમેશાં ટટાર સીધા બેસવાની ટેવ રાખવી.

જ્યારે કાંઇ શિથિલ બેચેન પ્રકૃતિ જેવું ભાસે, ત્યારે કુસ્તી કરવા યા બાથ ભીડવા જરા પણ હુંશિયારી દાખવવી નહિ.

સર્વદા સૂર્યોદયપૂર્વે નિદ્રાત્યાગ કર્યા બાદ બિછાનામાં આળસથી ન આળોટતાં શૌચ, દંતધાવન ઇ૦ શુદ્ધ ક્રિયાથી મુક્ત થઇ સ્નાન અને સંધ્યાસ્મરણમાં મગ્ન રહો. એ નિયમિત અનુષ્ઠાન શરીર, મન અને આત્મોન્નતિના અપૂર્વ ઉદ્દેશ સહજ સાધ્ય કરશે.

સર્વે ઇંદ્રિયોને વશમાં રાખો. કોઇ પણ પ્રકારે તેને સ્વાધીન થવું નહિ [illegible] આનંદ સાથે અંકુશમાં રાખી, ઉજ્જવળ [illegible] કરે.

[illegible] માર્જન કરો. અઠવાડી- [illegible]

[illegible] ખુલ્લાં પગે ફરવાની ટેવ શરીર- [illegible]

[illegible] વનસ્પતિના પ્રમાણમાં [illegible] કાચાં ફળોમાં આરોગ્ય [illegible]

[illegible] તંદુરસ્તીને માટે.' એમ [illegible]

[illegible]

જે ખોરાક આપણે ખાઇએ છીએ તે ખોરાકમાંના સ્ટાર્ચ અને ખાંડના તત્વને લીવરમાં લઇ જવામાં આવે છે, જ્યાં આ બંને તત્વો 'ગ્લીકોજન'માં ફેરવાઇ જાય છે. ખોરાક ખાધા પછી તુરતજ એમ થવું શરૂ થાય છે. જમણ પૂરૂં કર્યા પછી આશરે ૩ કલાક બાદ લીવર પેલા ઉત્પન્ન થયેલા ગ્લીકોજનને લોહીના ઝરામાં મોકલવાનું શરૂ કરે છે. વળી આ ગ્લીકોજન મગજનું ઉત્તેજક છે, એટલે કે તે મગજને ઉશ્કેરવાનું કામ બજાવે છે.

હવે ધારો કે, રાતે ૭ વાગે તમોએ પેટપુર ભોજન લીધું; તમો આશરે ૧૦॥ વાગે બિછાને જાઓ છો અને તમારૂં શરીર અને મગજ થાકી ગયેલું હોવાથી તમો ઉંઘમાં પડો છો. પાછલી રાતે દોઢથી બે વાગ્યા સુધીમાં તમોને ત્રણેક કલાકની આરામપેશ મળવા પામશે અને એજ આબાદ વખતે ઉપલો ગ્લીકોજન લીવરમાંથી મગજમાં જવાનું શરૂ કરે છે. આ બે કામ એકજ વખતે આવવાથી ઉજાગરો થવા પામે છે એટલે કે ઉંઘ આવતી નથી.

ખાસ કરી જેઓ ઘણી શરીરિક કસરત કરતા નથી તેઓને રાતનું ભારી જમણ ઉંઘમાં ભયાનક સ્વપ્નાંઓ અને દેખાવોનું મુખ્ય કારણ થઇ પડે છે. બચ્ચાંઓ જેઓ આખો દિવસ ખૂબ રમીને અને મજૂરો જેઓ આખા દિવસની સખ્ત મજૂરી કરી થાકીને બિછાને જાય છે તેઓ, આળસમાં જીવનારાઓ તથા એકજ ઠેકાણે બેસીને કામ કરનારાઓ કરતાં એવી તો ભરનિદ્રામાં પડે છે કે તેઓને સ્વપ્નાઓ આવવા છતાં તે સ્વપ્નાંઓ તેમને તેમની ઉંઘમાં નડતર સમાન થઇ પડતાં નથી. સખ્ત મજુરી કરનારાઓ તો એમજ કહે છે કે, અમોને સ્વપ્નાંઓ આવતાજ નથી. જો કે તેઓને બીજાઓની પેઠે સ્વપ્નાંઓ તો જરૂર આવે છે, પણ તેઓ એટલા બધા થાકીને બિછાને જાય છે કે તેઓને ગમે તેવા ભયાનક સ્વપ્નાંઓ આવે તોપણ તેઓ જાગ્યા પછી યાદ કરી શકતા નથી.

ઉંઘથી શા લાભો થાય છે?

હું કહી ગયો છું કે, જ્યારે આપણે સુતેલા હોઇએ છીએ ત્યારે આપણાં શરીરમાં લોહી બને છે, પણ ઉંઘનો માત્ર એટલોજ આશીર્વાદ કુદરતે આપણને બક્ષ્યો નથી. આ ઉપરાંત જે વધુ બક્ષિસ આપણને ઉંઘમાં કુદરત તરફથી મળે છે તે ઉંઘમાં મળતો ઓક્સિજનનો જથ્થો છે કે જે જ્યારે આપણ ચપળ હોઇએ છીએ ત્યારે આપણે તેનો ઉપયોગ કરીએ છીએ એટલા માટે અવશ્યનું છે કે, ઉંઘતી વખતે જેમ બને તેમ તાજી હવા પણ લેવી જોઇએ. હાલની તબીબી વિદ્યા પ્રમાણે ઘરની બહાર ઉંઘવું ઘણું ફાયદાકારક છે. જેઓને આખો દિવસ બેસીને ધંધો કરવાનો હોય છે, તેઓએ કાંઇ નહિ તો ઉંઘવાના કલાકો તો જરૂર તાજી હવામાંજ ગાળવા જોઇએ.

જે માણસ થાકી ગયેલો હોય છે તેના મગજમાં જે વખતે થાકી ગયેલો હોતો નથી પણ તાજો હોય છે તેના કરતાં ઓછું લોહી હોય છે, અને મગજમાં લોહીનો આ ઓછો જથ્થો આ થાકની ઉંઘનાં કારણોમાંનું એક મુખ્ય કારણ છે. આ જાણવું જરૂરી છે કે જે મગજમાં લોહી મોકલવાનું કારણ થઇ પડે તેજ ઉજાગરાનું કારણ છે. જે બીજું મગજમાંથી લોહીને ખેંચવાનું કારણ થઇ પડે છે તે ભારી જમણ છે કે જે આપણને ઝુંરતા અથવા ઉંઘરેટા બનાવે છે.

પગને ગરમ પાણીનો 'બાથ' ઉંઘ લાવવા માટે ઘણો ઉપયોગી થઇ પડે છે. કેમકે એથી લોહી શરીરના છેડા તરફ ખેંચાઇ જવાથી મગજમાંના લોહીનો જથ્થો ઓછો થવા પામે છે.

ઉંઘરેટા શખ્સો પણ પોતાને ચોક્કસ બાબતોમાં રસ પડવાથી એકદમ જાગી ઉઠે છે, કેમકે એથી મગજને કાંઇક શ્રમ વેઠવો પડે છે અને આ કારણે તેને વધુ લોહીની જરૂર પડે છે. એ માટેનો એક દાખલો વધુ ઉપયોગી થઇ પડશે. એકાદ મેળાવડામાં થતું કામકાજ તમોને મનપસંદ નહિ પડતું નહિ હોય અને આ કારણે તમોને મેળાવડો સુસ્ત માલમ પડે તો તમોને કુદરતી રીતે ઉંઘ આવવા માંડશે, પણ તમોને તે મેળાવડો દિલપસંદ થઇ પડતો હશે અને તેમાં ચાલતાં કામકાજમાં તમોને રસ પડતો હશે તો તમોને ઉંઘ આવશે નહિ. કેમકે તમો મેળાવડામાં જે રસ લ્યો છો તેથી મગજ તરફ લોહીનું ખેંચાણ થવા પામે છે.

ઉંઘ કેમ અટકવા પામે છે?

ઉજાશ કરતાં અંધકારમાં આપણે ભરઉંઘમાં પડીએ છીએ. કારણકે બંધ થએલાં આંખનાં પોપચાંમાંથી પણ થોડીક રોશની દાખલ થઇ શકે છે અને તેથી મગજને ઉત્તેજનાનું કારણ મળે છે. ઉંઘના કલાકોમાં કોઇ પણ જાતની ઉત્તેજના આપણી ઉંઘને ખલેલ પહોંચાડનારી થઇ પડે છે. ગરમીમાં ઘરમાં ઉંઘવું કેટલું મુશ્કેલ થઇ પડે છે તેનો તમો ઘણાકોને અનુભવ હશે. એ વખતે પણ આપણા શરીરનાં મગજતંતુઓ ગરમીથી વારંવાર ઉત્તેજાય છે. વળી ઉંઘનો સર્વથી મોટો શત્રુ ઘોંઘાટ પણ છે.

ઉંઘ લાવવાના નિર્દોષ અને રામબાણ ઇલાજ

જેઓ ઉંઘનો આશીર્વાદ મેળવવા માટે ઘણા કમનસીબ હોય છે તેઓને ઉંઘની દવા લેવાથી હાથ ઉઠાવી નીચલો સાદો, સુતરો અને નિર્દોષ ઇલાજ અજમાવવાની હું મજબૂત ભલામણ કરૂં છું. આ ઇલાજ અનેક શખ્સો ઉપર અજમાવવામાં આવ્યો છે અને તે રામબાણ માલમ પડયો છે.

આ ઇલાજ સાધારણ નાહવાના ટબમાં રાતે બિછાને જતા

કે 'બાથ' લેવાનો છે. પાણીનો ટેમ્પરેચર ૯૨ થી ૯૬ ડીગ્રીનો જોઇએ, એ ખાસ નોંધી રાખવું જોઇએ છે. આ ટેમ્પરેચરથી કે ઓછા ટેમ્પરેચરવાળું પાણી વાપરવું નહિ. કેટલા વખત નાહવું તે, ઉંઘ નહિ આવવાનું દર્દ કેટલી મુદતનું છે તે આધાર રાખે છે; પણ સાધારણ દાખલામાં અર્ધો કલાકનો ય' તું વાજબી માનું છું, પણ ઘણા હઠીલા દાખલાઓમાં આ લેવાની ડૉક્ટરોની ભલામણ બેથી અઢી કલાક જેટલી છે. સાદો ઇલાજ કોઇ પણ દાખલામાં નિષ્ફળ નીવડતો નથી, એવી ખાત્રી કરી છે.

દિવાનાઓ હમેશાં અસ્વસ્થ હાલતમાં રહેવાથી તેઓ ઉંઘ કે આવવાની બિમારીના સખ્ત ભોગ થઇ પડે છે. આ જાતે બિમારીનો રામબાણ ઇલાજ હાલમાં શોધી કાઢવામાં આવ્યો છે. આ શોધક મેરિયો પોન્ઝો નામનો એક ઇટાલિયન તબીબ છે, ઇટાલીમાં એલેકઝાન્ડ્રિયા ખાતે આવેલી દિવાનાઓની હૉસ્પીટલનો જાણીતો તબીબ છે. તેની શોધ કાળા ઝાંખા ઓરડામાં કાળા તકિયાઓ અને કાળી ચાદરવાળાં કાળાં બિછાનાં છે, જે ઉપર દિવાનાઓને આરામ લેવા દેવાથી તેઓ શાન્તિ મેળવવા સાથે ઘણી સારી કુદરતી ઉંઘથી ઉંઘે છે.

આ તબીબ કહે છે કે, આ ઇલાજથી ઘણા જોવામાં આવેલા અને શરૂ ઉપર ચઢેલા સેંકડો દિવાનાઓ જેઓ ઉંઘના આશીર્વાદથી બિલકુલ કમનસીબ રહેતા હતા તેઓ શાન્તિ અને ઉંઘ મેળવવા નસીબવંત નીવડ્યા છે.

બર્લિનનો જાણીતો તબીબ એવો મત ધરાવે છે કે, ઉંઘ નહિ આવવાના સાધારણ દાખલાઓમાં પણ આ જાતનાં બિછાનાંઓ રામબાણ માલમ પડી આવ્યાં છે.

જર્મની, અમેરિકા વગેરે સુધરેલા મુલકોમાં આ ઇલાજ ઉપર અમલ કરવાની તૈયારીઓ ચાલી રહી છે.

કેવી રીતે સુવું તંદુરસ્તીને વધારે લાભકારક છે ?

જીવતા પ્રાણીઓમા માણસજ એવું પ્રાણી છે, કે જે પોતાના પીઠ ઉપર સુવે છે. માણસો સિવાયના સઘળા પ્રાણી પોતાના પેટ ઉપર એટલે કે ઉંધા સુવે છે. જાનવરો કરતા માણસો દર્દોને જલદી વશ થાય છે તેના સબબતરીકે નામાંકિત તબીબો કહે છે કે, તેઓની સુવાની રીત ખોટી છે કુદરતે જાનવરોથી માણસોને દુસરી રીતે સુવાડવાની ધારણાજ રાખી નથી.

જ્યારે માણસો ચત્તા એટલે પીઠ ઉપર સુવે છે, ત્યારે ઇદ્રિયોના સ્થાનને ઉલટાવી નાખે છે અને તેમ કરીને તેઓના યોગ્ય કામમાં

હરકતકર્તા થઈ આડે આવે છે. એટલા માટે આપણે કુદરત તરફ જવું જોઇએ. બિછાને જાગો અને સૂઓ ત્યારે પીઠ ઉપર નહિ પણ પેટ ઉપર સૂવાની ટેવ પાડો. આ કારણે શરીરના વજનનું દબાણ હૃદય, હોજરી અને આંતરડાં ઉપર પડવા પામશે. એથી એમ બનશે કે, તેને ટેકો મળી શકશે, જેથી તે છેક અંતના છેડા સુધી એટલે કે આંગળીઓની ટીચકી અને અંગુઠાના છેડાસુધી સંપૂર્ણ બળ સાથે અને શક્તિના સહેજ પણ ખર્ચવિના લોહી ખેંચવાને શક્તિવાન બની શકશે. એનો અર્થ એ થાય છે કે, શરીરમાં સુધારેલા લોહીનો ફેલાવો થવા પામે છે, જે શરીર-સુખાકારીનું મૂળ છે. એટલે કે સ્વચ્છ કે અસ્વચ્છ લોહીના ફેલાવાથી શરીરને વધુ સારી ગરમી મળી શકે છે અને હાથપગ ઠંડા થવાની ધાસ્તી રહેતી નથી. એથી આંખોને વધુ સારી રોશની મળી શકે છે. જેમ છૂટથી લોહીનો ઉધરભાવ થાય છે, તેમ તે આંખોને વધુ રોશની આપે છે. નીચે મોઢે સૂવાથી લોહીને વધુ પોપણ મળે છે, જેના કારણે આપણો ચહેરો કવખતની કરચલીથી દૂર રહે છે, અને લોહીના બરાબર ફરવાથી મોઢા અને ગાલ ઉપર સ્વચ્છ લોહીનો જથો માલમ પડી આવે છે. ઉંધા સૂવાથી હોજરીની હીલચાલ ઘણી વધવા પામે છે અને ખોરાક હજમ થવાની શક્તિમાં અને શરીરના વજનમાં સુધારોવધારો થાય છે. વળી ઉંઘમાં નસકોરાંની અવાજ કરવાની આદત દૂર થાય છે.

વળી પેટ ઉપર સૂવાથી ઝાડો કબજ થતો નથી અને એપે-ન્ડીસાઇટીસનો મહા ખૂરો રોગ કદી પણ થવા પામતો નથી; એટલુંજ નહિ પણ ઉંઘમાં સ્વપ્નાંઓ પણ હેરાન કરતાં નથી.

× × × ×

ખુશનુમા ઉંઘના બીજા ઈલાજો

(૧) તમોએ ઉંઘ લાવવાની ટેવની ખીલવણી કરવી જોઇએ છે. તમોને ઉંઘ આવી શકવાની નથી એ ખ્યાલ મગજમાંથી તમારે દૂર કરવો જોઇએ છે. બિછાને જાઓ કે તુરતજ મગજમાંના સર્વ વિચારો-ને હાંકી કાઢજો અને ઉંઘી જવાનો મજબૂત પ્રયાસ કરજો.

(૨) ઉંઘ નહિ આવવાનાં અનેક કારણોમાં ચા, કૉફી અને બીજાં પીણાંઓ પણ છે. જ્યારે ઉંઘ વગર તમો પીડાતા હો ત્યારે તો જરૂર ચા, કૉફી અને બીજા પીણાથી દૂર રહેવાની કોશીશ કરજો. કેમકે એ ચા અને કૉફી મગજને ઉસ્કેરે છે અને ઉંઘને નસાડે છે. ખાસ કરીને સાંજે ને રાત્રે તો એવા ઉસ્કેરનારા પીણાથી દૂરજ રહેજો.

(૩) સવારે ને સાંજે બે વખત નહિ તો એક વખત પણ તમારી પ્રકૃતિના પ્રમાણમાં કસરત લેવાની ટેવ જરૂર રાખજો.

(૪) તમારી હોજરીને બીનજરૂરી ખોરાકના બોજાથી લાદી બિછાને જતા ના. વધુ ભારથી લાદેલી હોજરી તમારી ઊંઘ અને તનમનની શાંતિનો કાતિલ શત્રુ છે. પરિણામે ઘણાંક દરદોને જાણી જોઈ આમંત્રણ કરવામાં આવે છે. તમારે ભારે ખોરાક અને મોડી રાતનો ખોરાક ત્યજવો જોઈએ છે. વળી ખાણું લીધા પછી તુરતજ બિછાને જતા નહિ. જમ્યા પછી ત્રણ કલાક પછીજ સુવું એ વધારે સારૂં છે.

(૫) જાણીતા તબીબોનો એવો મત છે કે, બિછાને જવાની અર્ધી કલાક આગમજ કુણાં (થોડું ગરમ) પાણીએ નાહવાથી ઘણો સારો લાભ થાય છે. એમ કરવાથી લોહી મગજમાંથી પગ સુધી ખેંચાઇ જાય છે, જેથી મજ્જાતંતુઓમાંનું લોહી ઘટે છે અને ઉંઘમાં વધારો થાય છે. સારી ઉંઘમાટે કબજીઆત પણ દૂર કરવાની જરૂર છે.

(૬) સૂવાના ઓરડાને તાજી હવાના સારા જથાની ઘણી મોટી જરૂર છે, (મચ્છર સતાવતાં હોય તો) ઢોલિયાને મચ્છરદાની હોય તો ઘણું સારૂં.

(દૈનિક "હિંદુસ્થાન"માંથી)

માર્કંડેય સ્મૃતિમાં કહ્યું છે કે-રાત્રે પૂર્વ અથવા દક્ષિણ દિશામાં માથું રાખીને સુવાથી ધન અને આયુષ્ય વધે છે; પશ્ચિમ-માં મસ્તક રાખી સુવાથી ચિંતા થાય છે તથા ઉત્તર દિશામાં મસ્તક રાખીને સુવાથી પ્રાણતત્વનો ક્ષય થાય છે.

ગાર્ગ્ય સ્મૃતિમાં કહ્યું છે કે-મનુષ્યોએ પોતાના ઘરમાં પૂર્વ દિશામા મસ્તક રાખી સુવું; સસરાના ઘરમાં દક્ષિણ દિશામાં અને મુસાફરીમા પશ્ચિમ દિશામા મસ્તક રાખવું; પરંતુ ઉત્તર દિશામાં તો કદાપિ મસ્તક ન રાખવું.

८२–बाळको माटे अगत्यनी सूचनाओ

હાથપગ દોરડી ને પેટ ગાગરડીનો રોગ

'રીકેટ્સ' બાળરોગ છે. એ રોગનાં લક્ષણ એ છે કે, [illegible] મોટું શરીરના પ્રમાણમાં મોટું, બરડો વાંકો, પાંસળાં [illegible] [illegible]. ફદ ફીક્કું, મોઢા ઉપર કરચલી—આ જાતનાં બચ્ચાંઓને 'રીકેટી' એટલે કે રીકેટ્સના રોગથી પીડાતાં કહેવાય છે. બચ્ચાંઓનો આ રોગ તેમના ખોરાક અને હવા પર મોટો આધાર રાખે છે. [illegible] એટલા માટે બચ્ચાંઓના ખોરાક [illegible] જરૂર છે. રીકેટ્સનો રોગ સારો થઈ શકે છે; પણ [illegible] ઉપર [illegible] લક્ષણનું રૂપ લીધું હોય, ત્યારે [illegible] આ રોગ [illegible] પર [illegible] ગંભીર અસર કરી છે.

[illegible] માતાના [illegible] પર [illegible] નથી; પણ તેમાં [illegible] [illegible] આ રોગ તેમને પણ છોડતો નથી. [illegible] [illegible] નથી; [illegible] [illegible] રોગ [illegible]

[illegible]

કેલા આ રોગથી સાજા થયા હતા, પણ તેની અસર તેમના બે-
ડોળપણા અને શરીરપર થયેલી ઇજા ઉપરથી માલમ પડી આવતી હતી.

અગર જો તમે તમારાં બાળકો માટે ગાયનું દૂધ વાપરતા હો
તો તે ગાયો બંધીઆર જગોમાં પડી રહેતી હોવી નહિ જોઇએ;
પણ તેમને તડકો લાગતો હોવો જોઇએ. તબીબી વિદ્યાએ શોધ કરી
છે કે, જે ગાયોને સૂકા ખોરાક પર રાખવામાં આવતી હોય, તે ગાયો-
ના દૂધમાં રીકેટસનો રોગ લાગુ પડતો અટકાવવાનાં પૂરતાં તત્ત્વો
હોઇ શકતાં નથી. જેમ ગાયો તડકામાં વધુ ફરહર કરી ચરે, તેમ
તેનું દૂધ વધુ તંદુરસ્તીભર્યું નીવડે છે. એજ પ્રમાણે બાળકોને પણ
તડકાની ઘણી મોટી જરૂર છે. એજ ઇલાજથી રીકેટસનો રોગ બાળકો-
થી દૂર રહી શકે છે.

બાળકો માટેના દૂધવિષે સૂચના

"ઇંડિયન રેડ ક્રોસ સોસાયટી" તરફથી "બાળકોની માવજત"
એ મથાળા હેઠળ જે સૂચનાઓ કરવામાં આવી છે, તેમાંની કેટલીક
સૂચનાઓ હું નીચે રજુ કરું છું:—

બાળકોને ચોક્કસ વખતે ખોરાક આપવાની ખાસ સંભાળ
માતાઓએ રાખવી. રડ્યું કે ધવરાવ્યું યા બહારનું દૂધ પાયું—માતા-
ની આ રીત ગરીબ બિચારાં નિર્દોષ બાળકો માટે બહુજ નુકસાન-
કારક છે. આ બૂરી ટેવથી ઘણીક વાર બાળકોનાં મરણ નીપજે-
લાં નોંધાયાં છે. જે બાળકોને માતાના દૂધનો કુદરતી ખોરાક મળતો
ન હોય તે બાળકોના ખોરાકના સંબંધમાં માતાએ ખાસ કાળજી
રાખવાની અવશ્ય જરૂર છે. બાળકો માટેનું દૂધ તાજું અને મીઠું હોવું
જોઇએ. તે વાસી નહિ હોવું જોઇએ. કેમકે દૂધમાં થતાં જંતુઓ
તેમને પુષ્કળ નુકસાનકારક થઇ પડે છે. બાળકોને દૂધ આપવાના વખત
વચ્ચે માતાઓએ ઉકાળી ઠારેલું પાણી પણ પાવાને ભૂલવું જોઇતું
નથી. બાળકો દૂધ માટે જેટલા રડે છે તે કરતાં પાણી માટે વધારે
રડે છે, એ અજ્ઞાન માબાપો સમજતા નથી. બાળકો માટેનું દૂધ હમેશાં
ઢાંકેલું રાખવું અને તે પણ ઠંડી જગોએ. તે આઇસ બોકસમાં રાખવું
વધુ લાભકારક થઇ પડે છે, પણ આઇસ બોકસ ન હોય તો દૂધ
બાટલીમાં યા બરણીમાં રાખવું અને તે ઠંડા પાણીમાં ઉભી મૂકવી.
ખુબ ધ્યાન રાખવું કે, આખા વખતનુંથી બાળકોમાટેનું દૂધ ઠંડું રાખવું.

વળી યાદ રાખવું કે, બાળકોને દૂધ આપવા અગાઉ બાટલી
અને બોટલી (નીપલ) ઉકાળવાને ભૂલવું નહિ. એ માટેની રીત
નીચે મુજબ છે—

બાળકોમાટેના દૂધની શીશી કેમ ઉકાળવી

બાળકો માટેના દૂધની શીશી અને તેની બોટલી કેમ ઉકાળવી
તે બાબત ઉપર હું આવું છું.

(૧) દૂધની શીશીમાં આગલા ખોરાકનું વધેલું દૂધ ફેંકી દેવું.

(૨) શીશી બિલકુલ સ્વચ્છ થાય ત્યાંસુધી તેને ઠંડા પાણીથી ખૂબ વિંછળવી.

(૩) એ પછી ગરમ પાણીમાં 'બાયકાર્બોનેટ ઑફ સોડા'ની ચમચી નાખી તે વડે શીશીને સાફ કરવી. 'બાયકાર્બોનેટ ઑફ સોડા' ન હોય તો લાકડાની રાખ પણ ચાલી શકશે.

(૪) એવીજ રીતે બોટણીને અંદરથી અને બહારથી સાફ કરવી.

(૫) શીશી અને બોટણી, બંનેને ઉકાળેલા પાણીના વાડકામાં મૂકો, પાણીમાં દર શેર પાણી દીઠ એક ચમચો 'સોડા બાઈકાબ' નાખવો અને જ્યાંસુધી તેની જરૂર પડે ત્યાંસુધી તેમાં બંને રાખી મૂકવાં.

(૬) ઉપર પ્રમાણે દરરોજ એક વખત કરવું.

× × × ×

બાળકો અને એરંડીઉં તેલ

નાનાં બાળકોને ઝાડો (જુલાબ) લાવવા માટે માતાઓ મોટા ભાગે એરંડીઉ તેલ આપે છે, પણ માતાઓની આ ટેવ વખતના વહેવા સાથે બાળકોને વધુ કબજીઆતવાળાં બનાવે છે; અને પરિણામે ગરીબ બિચારાં નિર્દોષ બાળકો વધુ હેરાન થાય છે. બાળકોને જુલાબ લાવવા માટે એક જાણીતો જર્મન તબીબ ભલામણ કરે છે કે, બાળકોને દૂધનો ખોરાક આપવાના વખતની વચ્ચે વચ્ચે પાણી વધુ આપવું; તેમજ દૂધ આપ્યા પછી અર્ધા ચમચાથી એક ચમચા સુધી ઑલિવ ઑઇલ આપવું.

દર ચોવીસ કલાકમાં બાળકોને એકથી ત્રણ ઝાડા થવાની જરૂર છે. ઝાડો નરમ, સુંવાળો અને રાઇના રંગનો હોવો જોઇએ. તે લચકાના રૂપમાં હોવો જોઇએ નહિ. તેમાં બંધાયલા દૂધના ગાંગડા, મળ કે કફ હોવો જોઇએ નહિ. આવા ઝાડાઓ બાળકોની તંદુરસ્તીની નિશાની છે.

× × × ×

ગર્ભવતી સ્ત્રીઓ માટે સોનેરી સૂચના

ગર્ભવતી સ્ત્રીઓ માટે એક જાણીતા અમેરિકન તબીબની નીચલી સૂચનાઓ દરેક બાઇએ લક્ષમાં રાખવી જરૂરી છેઃ–

(૧) દરરોજ ઝાડો સાફ આવે તેમ કરવું.

(૨) ગુરદો ધોઇ સાફ રાખવા માટે બની શકે એટલું પાણી પીવું.

(૩) બની શકે એટલાં તાજાં ફ્રુટ અને તરકારીનો ખોરાક ખાવો.

(૪) ખાસ કરી બાળકને જન્મ આપવાના મહિનાઓમાં ભારે અને ચીકાશદાર ખોરાક લેવાથી પરહેજ રહેવું.

(૫) રાતે ભારે ખોરાક લેવો નહિ.

(૬) દરરોજ તાજી ખુલ્લી હવામાં ચાલવાની કસરત લેવી. અને દરરોજનું કામકાજ કરતાં રહેવું.

(૭) ઓરડાની બારીઓ ખુલ્લી રાખીને રાતે ઊંઘ લેવી, જે ઓછામાં ઓછી ૮ કલાકની હોવી જોઈએ.

(૮) કોઈ પણ જાતનાં ટાઇટ તતરબંધ કે વજનમાં ભારી કપડાં પહેરવાં નહિ.

(૯) દાંતોને પૂરા તંદુરસ્તીમાં રાખવાનો મજબૂત પ્રયાસ કરવો.

(દૈનિક "હિંદુસ્તાન"માંથી)

८३–माटीनो महिमा अने औषधरूपे उपयोग

(લેખક:–શ્રી. મોહનદાસ કરમચંદ ગાંધી)

આરોગ્યના મારા પુસ્તકમાં મેં માટીના ઉપચારોવિષે સારી પેઠે લખેલું. તે વાંચતાં માટીના પ્રયોગો કરનાર શ્રી. વિઠ્ઠલદાસ પુરુષોત્તમ લખે છે કેઃ–

"'નવજીવન'માં તમે માટીના ઉપચાર વિષે લેખ લખેલ તે મેં વાંચ્યો છે. તેમાં તમે માટી કપડામાં બાંધીને પેડુ ઉપર લગાડવાનું લખેલ છે; પણ ખરી રીતે જો માટીના ઉપચારોથી ખરેખરો ફાયદો મેળવવો હોય, તો માટીને ભીંજવી કપડા ઉપર મૂકી ત્યારબાદ પેડુ ઉપર અથવા શરીરના જે ભાગ ઉપર મૂકવી હોય ત્યાં સીધી ચામડી ઉપર મૂકવી; કપડાનો ભાગ ઉપર આવવો જોઈએ. મેં એડોલ્ફ જસ્ટના પુસ્તકનો સંપૂર્ણ અભ્યાસ કરેલ છે, અને 'એપેનડાઈસીટીઝ' જેવા રોગ ઉપર પણ તેનો ઉપયોગ કરી માત્ર ત્રણજ દિવસોમા સંપૂર્ણ આરામ થાય છે, એમ જાતે અનુભવ્યું છે; તો આપ 'નવજીવન' મારફત ઉપર લખ્યા પ્રમાણે માટી ચોપડવા લખી જણાવશો, તો જે લોકોને માટીના પ્રયોગો કરવા હશે તેમને જરૂર ફાયદો થશે. કપડાં બગડવાની બીકથી કપડામાં માટી બાંધી પેટ ઉપર મૂકવાથી ફાયદો ઓછો થવા સંભવ છે."

"વિશેષમા આટલું પણ જણાવવાની જરૂર છે કે, જ્યાં દુ:ખાવો થતો હોય ત્યા તો માટી લગાડવી; છતાં પણ પેટ ઉપર તો માટી લગાડવાનુ નજ ભૂલવું જોઇએ. કારણ કે મૂળરોગ થવાની જગ્યા પેટ છે. એટલે દુઃખાવા થતો હોય ત્યા તેમજ પેટ ઉપર બન્ને ઠેકાણે માટી લગાડવી જોઇએ અને ઘણાખરા રોગો તો માત્ર પેટ ઉપરજ માટી લગાડવાથી તુરતમા મટી જશે. મજકુર પ્રયોગો દરમિયાન ઉપવાસ કરવાનીયે જરૂર છે, અને જો ઉપવાસ ન થઈ શકે તો ફળ અથવા દૂધ ઉપર રહેવું જોઇએ."

આ ઉપરથી પોતાનો અનુભવ જણાવવા મેં લખતાં તેમણે નીચેનો પત્ર લખ્યોઃ

“પેટનો દુઃખાવો તો એટલો સખ્ત હતો કે જમણા અથવા ડાબા પડખે પણ ફરી શકાતું નહિ. ખોરાક બંધ કરેલ અને ત્રણ દિવસ અને રાત ચાલુ પેટ ઉપર માટી બાંધી રાખેલ. માટી દિવસના ભાગમાં બે બે કલાકે બદલાવતો, પણ રાતના તો સૂતી વખતે બાંધતો તે ઠેઠ સવાર સુધી તેમજ રહેવા દેતો. દુઃખાવો જે અસહ્ય હતો તે તો માત્ર બેજ કલાકમાં ઓછો થઇ ગયો, અને પડખાભર ફરવામાં પણ તકલીફ નહોતી પડતી; પણ પેટની અંદરનો રોગ તદ્દન નાબૂદ થઇ જાય તે માટે ત્રણ દિવસસુધી પ્રયોગ ચાલુ રાખ્યો. મારા ડૉક્ટર મિત્રને મારા દુઃખાવાની વાત કરી, એટલે તેમણે તો તે ‘એપેનડાઇસીટીઝ’ જણાવ્યું અને તેમાં આવી રીતે માટીનો ઉપયોગ કરવા માટે થોડો ઠપકો પણ આપ્યો. તે ભાઇને મળેલા જ્ઞાન મુજબ તેમણે જે ઠપકો આપ્યો તે બદલ મેં તેમનો ઉપકાર માન્યો; પણ છેલ્લાં આઠ વર્ષોથી હું જે કુદરતી ઉપચારો કરતો આવ્યો છું અને જે શ્રદ્ધા તેમાં બેસી ગઇ છે, તેમાં કંઇ ફેરફાર મજકુર ભાઇ ન કરાવી શક્યા. પાંચમે દિવસે થોડી થોડી છાશ અને નારંગીથી ઉપવાસ તોડવા અને આસ્તે આસ્તે ચાલુ ખોરાક ઉપર આવી ગયો. આ રોગથી મારી કેટલાક દિવસની મનની મુરાદ પાર પડી. મને અન્નનો ત્યાગ કરી ફળ, શાક, દૂધ અને છાશ ઉપર રહેવાનું કેટલાયે વખતથી થયા કરતું હતું; પણ તે બાબતમાં ચોક્કસ ઠરાવ નહિ કરેલ અને મારા આ ઉપવાસ પણ મારી આજ દિવસની જીંદગીમાં પહેલવહેલાજ હતા. ખોરાકમાં ફેરફાર કરવાની તક સારી મળી ગઇ, એટલે મેં તેજ દિવસથી અન્નનો ત્યાગ કર્યો છે. ખજૂર, મગફળી, બદામ, કીસમીસ, શાકભાજી, દૂધ અને છાશ ઉપર રહું છું; અને જે [illegible] વખતથી કબજિયાત રહ્યા કરતી તે હવે નથી. વખતસર દિશાએ જવું પડે છે. × × × ×”

“[illegible] વર્ષના છોકરાના પેટ ઉપર માટી બાંધેલ, [illegible] ઉપર ઊનનું કપડું બાંધેલ; ખોરાકમાં માત્ર ગરમ પાણી અને [illegible] થોડું [illegible]. [illegible] દિવસ આ ઉપચાર કરવાથી તદ્દન [illegible].”

“[illegible] પેટ ઉપર પાટો બાંધવાથી મને પોતાને [illegible] તો જરૂર બંધ રાખતો— [illegible].”

[illegible] વખતથી મજકુર રોગ હતો. [illegible] જણાવ્યું; પણ [illegible] [illegible] અને વેદના તો [illegible] ન આવે. બે દિવસ [illegible]

માટી બંધાવી. માત્ર બેજ કલાકમાં ઠંડક વળી ગઇ. સંપૂર્ણ રૂઝ વળતાં ૧૫ દિવસો લાગ્યા. મજકૂર ભાઇ તેલ-મરચાંનો છૂટથી ઉપયોગ કરે છે, એટલે નહિ જેવી અસર હજી રહી ગયેલ છે. તે જો તેઓ મૂકી દે તો રોગ જડમૂળથી જાય."

આ બન્ને પત્રોની સૂચનાનો ઉપયોગ ઘણાં દરદોમાં તો છૂટથી થઇ શકે તેમ છે. જ્યાં જખમ થયો હોય અથવા ચામડી ઉતરી ગઇ હોય ત્યાં તો માટી ખુલ્લી નજ મુકાય, એમ મારો અભિપ્રાય છે. પેડુ ઉપર જરૂર છૂટી માટી મૂકી શકાય છે; અને કપડામાં મૂકેલી માટી જેને લાભ ન આપે તે છૂટી માટીનો પ્રયોગ કરી જુએ. હાલ પણ માટીના સામાન્ય પ્રયોગો હું કરૂંજ છું અને તેના ફાયદા અનુભવું છું. એ ઇલાજ એવો સહેલો, સસ્તો અને સાદો છે કે બધાએ મર્યાદામાં અજમાવવા યોગ્ય છે. પેટ ઉપર માટી મૂકવાનો પ્રયોગ ભૂખે પેટેજ થાય એ યથાર્થ છે. માટી હમેશાં ચોખ્ખી જગ્યાએથી લેવી જોઇએ, એ યાદ રાખવાની આવશ્યકતા છે. માથાના દુઃખાવામાં અને તાવમાં બરફનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે, ત્યાં માટી બરફના કરતા સામાન્ય રીતે વધારે સારો જવાબ આપે છે.

('નવજીવન'માંથી)

(શ્રી. હરિસિંહ રામસિંહ વૈદ્ય-દેવ ખારગેટ, ભાવનગર, એમનો નીચેનો લેખ "વૈદ્યકલ્પતરૂ" ઉપરથી લીધો છે.)

કાનખજૂરો, વીંછી, મધમાખ, સોજા વગેરે ઉપર*

ભુજંગરાવ રામકૃષ્ણ નામના જ્યોતિષી એકાએક રાત્રે સાડા-બાર વાગે મારા મકાન ઉપર આવ્યા. મને જગાડયો. આવી મોટી રાત્રે ઓચિંતા આવવાનું કારણ પુછ્યું તેઓએ કહ્યું કે, મારા છોકરાને 'કાનખજૂરો' હાથે કરડી ગએલ છે તેથી તેને સખત દરદ થાય છે. છોકરાને મારી સાથેજ ગાડીમાં લાવ્યો છું. માટે તેનું દરદ જલદી મટે તેવો ઉપાય કરો. છોકરાને મેં જોયો, તેના હાથ ઉપર સખ્ત સોજો ચડી ગયો હતો અને તેને લીધે હાથ પણ ફેરવી શકાતો ન હતો. દરદીને પૂછતા દરદીએ કહ્યું કે, મને બહુજ બળતરા થાય છે અને તે મારાથી બિલકુલ સહન થઇ શકતી નથી. દરદીને મેં આશ્વાસન આપ્યું પછી અગાસીમાં તુલસીનું કુંડું હતું, તેમાંથી માટી લાવી તેને પાણીમાં કાલવી માટી મેં મારા હાથથીજ ડંખ-[illegible] ઉપર થયેલ [illegible] સોજો ચડી ગયો હતો તેના ઉપર ચોપડી [illegible] માટીને સૂકી રાખવા માટી ન સૂકે ત્યાં સુધી ઉપરથી પાણી છાંટવાનું કહી રાખ્યું. અર્ધા કલાકમાંજ દરદ શાન્ત થયું [illegible] કરીને [illegible] અને [illegible] ઉપર [illegible] કહ્યું, અને માટી [illegible] રાખવા

* આ [illegible] માટી [illegible] છે.

(નીચલો લેખ દૈનિક "હિંદુસ્થાન"માં શ્રીયુત એ. ટી.નો લખેલો છે)

માટીના ઉપયોગો

એક જાણીતો જર્મન તબીબ કહે છે કે, લોહી ઝેરી બનવાના દર્દ ઉપર માટી અથવા મરાટી રામબાણ ઇલાજ થઈ પડે છે; પછી આ દર્દની ઉત્પત્તિ જંતુઓથી યા તેમાંની અસ્વચ્છ ચીજોથી થવા પામી હોય. અર્થાત્ કોઇ પણ કારણથી લોહી ઝેરી બન્યું હોય તોપણ આ ઇલાજ અકસીર થઇ પડવાની ખાત્રી આપવામાં આવે છે.

છાણ વગેરેના મેળથી માટી અસ્વચ્છ બનતી હોવાથી તેનો ઉપયોગ કરતાં ઘણાઓ ડરી જાય છે, પણ માટી એવી અસ્વચ્છ નહિ હોય તેટલા માટે ઉપલો તબીબ એવી સૂચના કરે છે કે, માટી અસ્વચ્છ જગ્યાએથી નહિ લેવાની સંભાળ રાખવામાં આવે તો મરાટીમાં અસ્વચ્છતાનો મેળ થવાની મુદ્દલ ધાસ્તી રહે નહિ. ભરવાડો પોતાના જખમો ઉપર ઢોરોનું છાણ લગાડે છે, જેથી ઘણો લાભ થવાની ખાત્રી આપવામાં આવે છે.

માણસોને હંમેશાં પોતાની બહાર ભય શોધતા રહેવાની ટેવ પડી ગયેલી હોય છે. તેઓ માટીમાંનાં જંતુઓ અને અસ્વચ્છતાને વચમાં લાવે છે; પણ અકુદરતી જીંદગી ગુજારવાના કારણે, માંસ ખાવાથી, દારૂ પીવાથી, તંબાકુ વગેરેનો ઉપયોગ કરવાથી શરીરને જે ભારે નુકસાન થાય છે, તેનો તો ખ્યાલ માણસો ધરાવતાંજ નથી. કેમકે ઉપર મુજબની જીંદગી ગુજારવાના કારણેજ જખમો રૂઝ આવતા અટકે છે.

આ તો હવે ખુલ્લી થયેલી બીના છે કે, જીંદગી ગુજારવાની કુદરતી રીત જખમો રૂઝાવાનો રામબાણ ઇલાજ છે. કેમકે કુદરતી રીતથી લોહી સ્વચ્છ રહે છે, અને લોહી સ્વચ્છ રહેવાથી જખમ જલદી રૂઝાવા પામે છે.

માટીની ગાદી બનાવવાની રીત

હવે માટીની ગાદી યા પટી જેને તબીબો "અર્થ કૉમ્પ્રેસ" તરીકે ઓળખે છે તેના સબંધમાં હું બોલીશ. આ 'અર્થ કૉમપ્રેસ,' 'વૉટરકૉમ્પ્રેસ' કરતાં ઘણો લાભકારક થઇ પડે છે માટીનું 'કૉમ્પ્રેસ' પલાળેલી માટીનું બનાવવામાં આવે છે. એટલે પાણીના 'કૉમ્પ્રેસ'માં જેમ પાણી વાપરવામાં આવે છે, તેમ માટીના 'કૉમ્પ્રેસ'માં પલાળેલી માટી વાપરવામાં આવે છે. આ માટી અલબત્ત જેમ બને તેમ ભીની હોવી જોઇએ, પણ તે એટલી બધી તો ભીની નહિ હોવી જોઇએ કે જેથી માટી પાણીની માફક ગળી પડે. 'કૉમ્પ્રેસ' બનાવવાને માટે ભીની માટી દર્દ કરનારા ભાગો ઉપર મૂકવી. શરીર

છાતી, આંખ, પગ, ગળું, ઘુંટણ, હાથ, બોચી, ગરદન, ગાલ, કલેજું, બરડાનો કાંઠો, કરોડ વગેરે ભાગો ઉપર મટોડીની ગાદી મૂકી શકાય છે. આ પછી પેલી માટી ઉપર શણનું કપડું મૂકવામાં આવે છે, જે માટીના ટુકડા કરતાં કાંઇક વધુ મોટું હોવું જોઇએ. આ ઉપર ઉનનો પાટો અથવા કપડું મૂકી તેની આસપાસ એક બીજો પાટો બાંધવામાં આવે છે, જેનો હેતુ મટોડી દર્દવાળી જગ્યા ઉપરથી ખસી ન જાય તે માટેનો હોય છે. આ પાટાના છેડાઓને સેફ્ટી પીનથી મજબૂત બનાવવાથી દર્દવાળા ભાગ ઉપર માટીની જોઇતી અસર થઇ શકે છે.

મટોડીની ગાદી મૂકવાનો અનુકૂળ વખત રાતનો છે; પણ દિવસે કે જ્યારે દર્દીઓ બિછાને હોય છે તે વખત પણ ઓછો અનુકૂળ હોતો નથી. આ વખતે પણ એકાદ બે વખત 'અર્થ કૉમ્પ્રેસ' મૂકવામાં સહેજ પણ નુકસાન નથી. આ માટી બે કલાક કે તેથી વધુ વખત રાખવી જોઇએ છે.

ડિપ્થેરિયા, ફેફસાંનાં દર્દો, ટાઇફસ વગેરે રોગો વખતે જ્યારે સખ્ત સોજો આવે છે, ત્યારે માટીનું કૉમ્પ્રેસ શરૂઆતમાં વારંવાર થવું જોઇએ અને તે પછી તેમાં ઘટાડો થવો જોઇએ.

દર્દવાળા ભાગોમાંથી માટી ગરમીને બહાર ખેંચી કાઢે છે. પછી તે બહારનો ભાગ હોય કે અંદરનો હોય પણ તુરતજ વેદના [illegible] થઇ જાય છે અને આ જાય પસાર થઇ જાય છે. [illegible] ઉપર 'અર્થ-કૉમ્પ્રેસ' [illegible] જેવો નથી; પણ એટલું તો [illegible] અને માથાના દુખાવા વખતે [illegible] માથાના આરામ [illegible] કુદરતી જાદુ કરે છે.

[illegible]

[illegible]

ાં દર્દો, દાંતનો દુખાવો વગેરે સંખ્યાબંધ દર્દો ઉપર મટોડીનો ઉપયોગ ઘણોજ લાભકારક થાય છે.

સાપના ડંખ અને ઉન્મત વાયુને આમળ ચઢતા અટકાવવા-ને મટોડીનો 'કૉમ્પ્રેસ' રામબાણ ઇલાજ થઇ પડે છે. એ મુખ્ય ખુબી વેદનાને તાત્કાલિક શાંતિ આપવાની છે.

આપણા શરીરનો પેડુવાળો ભાગ દર્દોનું કેંદ્ર ગણાતો હોવાથી શરીરના નીચલા ભાગ ઉપરના 'કૉમ્પ્રેસ'ની ખાસ ભલામણ કરવા-માં આવે છે. ખાસ કરીને તાવને લગતાં દર્દો તાઇફસ, સ્કાર્લેટ ફીવર, ડીપ્થેરિયા વગેરે દર્દો વખતે શરીરના નીચલા ભાગ ઉપર મટોડીનું 'કૉમ્પ્રેસ' વધુ ફાયદાકારક થઇ પડે છે.

ગરમ દેશોમાં વસવાટ કરનારાઓએ પાણીનો 'બાથ' વારંવાર લેવો અને તે વધુ લેવો જરૂરી છે. જેઓ તાવથી પીડાતા હોય તેઓને માટીના ખાડામાં રાખવાથી તાવ તેમજ ગરમ મુલકોનાં દર્દો ઉપર ઘણી સહેલાઇથી કાબુ મેળવી શકાય છે.

ગરમ દેશમા ચામડીના દર્દથી પીડાતા દર્દીઓને સૂર્યનાં કિરણો હેઠળ ખુલ્લા રાખી તેમના શરીર ઉપર કાદવની પેઠે ભીની કરેલી મટોડી લગાડવાથી ચામડીના દર્દો અજબ જેવી રીતે અલોપ થઇ જાય છે

દાંતનાં દર્દોનો ઉત્તમ ઇલાજ મટોડી

'બૉઇલ્ડ' કરેલી નરમ વાનીઓ, સુપ વગેરે કૃત્રિમ અને અકુદરતી ખોરાકો જે ચાવવા માટે દાંતોને વધુ તકલીફ પડતી નથી, તે ખોરાકોથી દાંતના દર્દોની ઉત્પત્તિ ઘણી સહેલાઇથી થવા પામે છે. ઘણા ગરમ ગરમ ખોરાક અને પાણી પણ દાંતો માટે ઘણું નુકસાન-કારક છે કેમકે તે કુદરતથી તદ્દન ઉલટા છે. એને બદલે કોટલા-વાળા કાચા ફળો અને ઍપલ(સફરજન)નો ઉપયોગ દાંતો માટે ઘણો અચ્છો ઇલાજ થઇ પડે છે, કેમકે એથી દાંત ઘણા સ્વચ્છ રહે છે.

કુદરતી ખોરાક દાંત માટેના ઘણા કરતા ઘણો કિમતી થઇ પડે છે કેમકે વધુ કિમતના દાંતના ભૂકા તંદુરસ્તી માટે ઘણાં નુકસાનકારક થઇ પડે છે. એવા ભૂકાનો ઉપયોગ નહિ કરવામાં-જ ફાયદો છે

મોઢું અને દાંત સ્વચ્છ કરનારી બજારૂ દવાઓ જે માટે જાહેર ખબરોમા મોટી મોટી જાહેરાત આપવામા આવે છે તે દવાઓથી સગવડના કરતાં નુકસાનજ લાભ છે કેમકે આ દવાઓ દાંતને સામું નુકસાન પહોંચાડે છે સ્વચ્છ પાણીમા કોગળા કરવાથી દાંત ઘણા સારી રીતે સ્વચ્છ રહી શકે છે.

દાંતના વખતોવખતનો દુખાવો જે ઘણું કરી પોલાણવાળા

અને દર્દી દાંતોથી જન્મ પામે છે તેનો રામબાણ ઇલાજ જે બાજુ-નો દાંત દુખતો હોય યા જે બાજુ દર્દી દાંત હોય તેના બહાર-ના ભાગ ઉપર મટોડીની ગાદી મૂકવી. અગર જો મટોડીની ગાદી વારંવાર મૂકવામાં આવે અને તે ઘણો વખત સુધી રાખવામાં આવે તો ખાડાવાળો દાંત ઉભો રહેવા છતાં તેને લગતું દર્દ દૂર થઇ જાય છે. અને જો એક વાર ફરીથી દાંત દુખે તો ઉપલો ઇલાજ કરવાથી દર્દ ફરીથી દેખાવ દેશે નહિ.

હડકાયા કુતરાના ઝેરનો ઇલાજ—મટોડી

એક જર્મન તબીબ કહે છે કે "હું જાણીને ઘણો અજાયબ થાઉં છું કે, જર્મનો હડકાયાં કૂતરાના કરડવાનો ઇલાજ કરવા છેક પેરીસ સુધી 'પેસચ્યોર ઇન્સ્ટિટયુટ'માં દોડી જાય છે; પણ સર્વથી સરસ અને રામબાણ ઇલાજ જે વખતે કૂતરૂં કરડે તેજ વખતે ભીની મટોડી મૂકવામાં આવે તો ઝેર ચઢવાનો ભયજ દૂર થઇ જાય છે. એજ વખતે મટોડીને ભીંજવવા પાણી નજદીકમાં મળી નહિ શકે તો મોઢાનું થુંક પણ પાણી મળતાં સુધી ચાલી શકશે."

હડકાયા કૂતરાનું ઝેર સાપના ડંખના ઝેરથી વધુ કાતિલ નથી. મટોડીના ઇલાજથી સાપના ઝેરવાળાં દર્દીઓને આરામ થાય છે તો હડકવા લાગેલાં દર્દીઓ આ ઇલાજથી વધુ આસાનીથી બચી જવાં જોઇએ. સાપે કરડેલી એક સ્ત્રીદર્દીને મટોડીના ઇલાજથી કેવી રીતે બચાવી લેવામાં આવી હતી તેને લગતો નીચલો ખરો બનેલો દાખલો આપણા વિજ્ઞાનશાસ્ત્ર ઉપર ઘણું સારૂં અજવાળું પાડી શકે છે. આ ખરો બનેલો બનાવ નીચે મુજબ છે, જે એક જર્મન તબીબે આપેલા હેવાલ ઉપરથી લેવામાં આવ્યો છેઃ—

"કેટલાક વખતની વાત ઉપર ઘાસમાં કામ કરતી વીસ વરસ-ની સ્ત્રીના પગમાં એક સાપે ડંખ માર્યો. તેણી કેસરતા નજદીક આવેલા રીકેલ નામના ગામડાની રહીશ હતી. ઝેરની અસરથી તેણીનો આખો પગ એકદમ સૂજવા લાગ્યો. પરિણામે આ સ્ત્રીને ઘણી ભારે વેદના થવા માંડી. બાપ તેણીને હાથની ગાડીમાં પોતાના ગામથી કેસરતા ખાતે લઇ ગયો. અહીં આવતાં તે સ્ત્રીનો જમણો પગ અને જમણો હાથ ઘણીજ ભયભરેલી રીતે સૂજી આવ્યો. ડૉકટરોએ મત આપ્યો કે, હવે મોડું થઈ ગયું છે. બચાવનો કશો ઇલાજ હવે રહ્યો નથી. આ પછી આ કમનસીબ સ્ત્રીની શુદ્ધિ ગુમ થઇ ગઈ. તેણીને બેશુદ્ધ હાલતમાં તેણીના ગામમાં અર્ધી મરણતોલ સ્થિતિ-મા લઇ જવામાં આવી. બાપે એક જણની સલાહથી બાગમાં એક ખાડો ખોદ્યો. તેમા તેણે પોતાની છોકરીને વસ્ત્રવગર મૂકી અને ફક્ત માથું ખુલ્લું રાખી મટોડીમા તેણીનું શરીર સેરવી દીધું. એ વાતની ખબર તે ગામના મેજીસ્ટ્રેટને થતા તેણે છોકરી ઉપર ઘાતકીપણું થતું

સમજી તેણીને બહાર કાઢવાનો હુકમ કર્યો, પણ બાપની બાજુમાં આખું ગામ હોવાથી મેજીસ્ટ્રેટ કશું કરી શક્યો નહિ. કેમકે તેણે જોયું કે, ગામના લોક ઉશ્કેરાવાથી પોતાની જીંદગી જોખમમાં આવશે, જેથી તે ચુપચુપ ચાલી ગયો. ૭ કલાક પછી આ ઈલાજનો અંત આવ્યો. અને બહાર કાઢવામાં આવી. લોકોની ભારે અજાયબી અને ખુશાલી વચ્ચે તેણીના હાથપગનો સોજો ઉતરી ગયેલો જણાયો અને પરિણામે આ સ્ત્રી સાજી થઈ. આ દાખલો ખરો હોવાની ખાત્રી ઘણાક તબીબોએ આપી છે."

(નીચેની હકીકત "વૈદ્યકલ્પતરૂ" માસિકમાં આવેલા વૈદ્યરાજ ફત્તેસિંહજી વિભાજી જાડેજા. મું. ખારચિયા (કાઠિયાવાડ) એમના લેખોમાંથી સારાંશરૂપે લીધી છે.)

ધોળી ખડી માટીના ઉપચાર

૧-પિત્તજ્વરના દાહ ઉપર—ખડી માટીનું પાણી ઘાટું બનાવી તેમાં લીમડાની ઝીણી કુંપળોનું પાણી મિલાવી, શરીરે ચોપડવાથી દાહ શાન્ત થાય છે. અને તે પાણીમાં ગળો વાટી પીવાથી તાવ જાય છે.

૨-બાળકને ઉનાળાથી લૂ લાગી હોય તો શરીરે ખડી માટીનો લેપ (એટલે ખરડ) કરવાથી તરત ગુણ કરે છે.

૩-ખડીની વસ્ત્રગાળ ભૂકી એક વાલ બાલીના ગર્ભ સાથે આપવાથી પ્રવાહી ઝાડા, મરડા, ગરમીના ઝાડા, લોહિયાળ ઝાડા વગેરેને તુરત દૂર કરે છે. **શીળસ ઉપર**—સોપાથરીનો રસ રૂ. ૧ ભારમા વાલ એકના ચૂર્ણ સાથે સાકરનું ચૂર્ણ મિલાવી આપવાથી ત્વરિત ગુણ કરે છે. શરીરે પણ ચૂર્ણનું મર્દન કરવું. **ક્ષયની ઉધરસ ઉપર**—તુલસીનો રસ રૂા. ૧ ભારમા મધ રૂા. ૦ા ભાર સાથે એક વાલ આપવાથી ઘણોજ સારો ગુણ થઈ શક્તિ આવે છે. આ અનુભવેલા પ્રયોગો છે.

૪-વધરાવળ ઉપર—ખડીનું ચૂર્ણ રૂા. ૧ ભાર, સુવાદાણાનું ચૂર્ણ રૂા. ૧ ભાર, ગધેડાના લીંડાનું ચૂર્ણ રૂ. એક ભાર, એરંડાના પાંદડાના રસમા ખૂબ ખદખદાવી જરા નવશેકા બાંધવાથી ઉતરેલ પાણી, નસ, વાયુની વધરાવળ તથા ગોળીનું દુઃખ મટે છે. (લંગોટ બાંધી રાખવો.)

૫-પેશાબનો ઉનવા અથવા બળતરિયા પ્રમેહ ઉપર—ખડીના પાણીમા વાસનવેલનો રસ રૂા. ૧ ભાર અગર ગોખરૂનો રસ રૂા. ૧ ભાર મેળવો મધ અગર સાકરનુ ચૂર્ણ બેઆનીભાર નાખીને દરદના જોર પ્રમાણે પીવાથી સારો ફાયદો કરે છે. પેડુ પર સુકી-ભીની ખડીના પોટીસ બાંધવા.

૬-સ્ત્રીઓના પ્રદર ઉપર—ખડીના પાણીની પીચકારી દેવી; તેમજ સિરવરણી કપાસના રસમાં રાત્રે ખડી પલાળી તેમાં તેનાં ઉંડાંનો રસ મેળવી પીવાથી ગમે તેવો ભયંકર પ્રદર મટે છે; ને ખડી માટીના કટકા સોપારી માફક મોંમાં રાખી ચુસ્યા કરવાથી મોળ મટે.

૭-બાળકને નાનપણમાં ધોળો ધાત જેવો રસ ઝરે તે પર—ખડીનું ચૂર્ણ બે રતી અને બે રતી જાયફળનું ચૂર્ણ [illegible] અને માખણ સાથે આપવું.

૮-ગર્ભિણી સ્ત્રીને પ્રદર-ધૂપણી જેવો ખરાબ સ્રાવ [illegible] કરે છે તે પર—ખડીનું ચૂર્ણ રૂા. ૦| ભાર, દૂધની તર [illegible] અથવા આમળાનો સ્વરસ રૂા. ૦|| ભારમાં સાકર [illegible] [illegible] ચૂર્ણ મેળવી આપવું.

૯-ગરમીનાં ગુમડાં પર—ખડીનું ચૂર્ણ રૂા. ૧ ભાર, સોનાગેરૂ રૂા. ૧ ભાર, કાથો રૂા. ૧ ભાર સહ ભાંગરાના રસમાં અગર દૂધમાં [illegible] [illegible] કરી લેપ કરવો. કરવું હોય તો સોપારી બનાવી [illegible]

૧૦-ચૂનાના કામ કરનારના હાથપગમાં ફાટ પડી [illegible] [illegible] હોય તે પર—ખડીનું ચૂર્ણ [illegible] [illegible] મેળવી ચોપડવું. તે સારા મટાડી [illegible]

[illegible]

૧૧-[illegible] પડી [illegible] [illegible] રસમાં ખડીનું [illegible] મેળવી [illegible]

[illegible]

૧૨-[illegible] ખડીનું ચૂર્ણ ને [illegible] [illegible] આવે છે.

૧૩-[illegible] હોય તે પર—[illegible]

[illegible]

૧૪-[illegible]

[illegible]

૧૫-[illegible]

[illegible]

૬–સ્ત્રીઓના પ્રદર ઉપર—ખડીના પાણીની પીચકારી લેવી તેમજ હિરવરણી કપાસના રસમાં રાત્રે ખડી પલાળી તેમાં તેનાં જીંડવાંનો રસ મેળવી પીવાથી ગમે તેવો ભયંકર પ્રદર મટે છે; તે ખડી માટીના કટકા સોપારી માફક મોંમાં રાખી ચૂસ્યા કરવાથી મોળ મટે.

૭–બાળકને નાનપણમાં ધોળો ધાત જેવો રસ ઝરે છે તે પર—ખડીનું ચૂર્ણ બે રતી અને બે રતી જાયફળનું ચૂર્ણ સાકર, મધ અને માખણ સાથે આપવું.

૮–ગર્ભિણી સ્રીને પ્રદર–ધૂપણી જેવો ખરાબ પ્રવાહી ઝર્યા કરે છે તે પર–ખડીનું ચૂર્ણ રૂા. ૦। ભાર, દૂધની તર રૂા. અર્ધાભાર અગર આંબળાંના સ્વરસ રૂા. ૦॥ ભારમાં સાકર એક વાલનું ચૂર્ણ મેળવી આપવું.

૯–ગરમીનાં ગુમડાં પર—ખડીનું ચૂર્ણ રૂા. ૧ ભાર, સોનાગેરૂ રૂા. ૧ ભાર, કાથો રૂા. ૧ ભાર લઇ ભાંગરાના રસમાં અગર દૂધમાં ખૂબ વાટી મર્દન કરી લેપ કરવો. કઠણ હોય તો લોપરી બનાવી બાંધવી.

૧૦–ચૂનાના કામ કરનારના હાથપગમાં ફાટ પડી હોય અગર કચકચતાં ધારાં પડયાં હોય તે પર—ખડીનું ચૂર્ણ બેઆની ભાર એરંડિયા તેલમાં મેળવી ચોપડવું. તે ચીરા મટાડી રૂઝ લાવી શાન્તિ આપે છે.

૧૧–માથામાં જૂ, ખોડો, સવા નામની લીંખ પડી વાળ ખરી પડતા હોય તેમાં લિંબુના રસમાં ખડીનું પ્રવાહી મેળવી તે ભાગ પર ચોપડવું.

૧૨–પગનો અગર હાથનો જીવતો નખ કપાયો અગર નીકળી પડયો હોય તે પર—ખડીનું ચૂર્ણ ને મધનું મીણ મેળવી ચોપડવાથી દુઃખ મટી નવો નખ જલદી આવે છે.

૧૩–દાંતનાં પેઢાં–અવાળું ઉપડયું હોય તે પર—ખડી ચૂર્ણ તથા ચાકનું ચૂર્ણ મધમાં મેળવી દાંતના તે ભાગ ઉપર ઘસવાથી તુરત ફાયદો કરે છે.

૧૪–ઝેરી ઉંદર કરડવાથી થતા વિસ્ફોટક ઉપર—ખડીનું ચૂર્ણ ઉંદરકનીના રસમાં મેળવી શરીરે મર્દન કરવું. ને તેનું પાણી બનાવી નાવણ પણ કરવું. વળી ખડીનું ચૂર્ણ બેઆનીભાર ઉંદરકનીનો સ્વરસ બેઆનીભાર દિવસમાં ચાર વાર પીવું. ખોરાક ફક્ત દૂધ–ચોખાનો રાખવાથી ઉંદરવા, ખરજ, ગુંદરીઆં ગુમડ વગેરે દોષને દૂર કરે છે.

૧૫–હાડકું મચકોડાયું હોય અગર ભાંગી ગયું હોય તો—ખડીનું ચૂર્ણ દરદ ને સ્થિતિના પ્રમાણમાં લઇ ગોમૂત્રમાં ખદખદાવી તે સાથે વાટીને મુલાયમ કરેલા વાળ મેળવી પાટો બાંધવો. સોજો, પીડા અને ગાંઠને આરામ કરશે. ઉપર મોવાળા કે મોરની

પીંછીનાં રૂવાડાં બાંધવાં.

૧૬–રતાંધળી પર—ખડીના નીતરેલા પાણીનાં ટીપાં પાડવાં કે તે પાણી છાંટવું.

૧૭–કળતર પર—ખડીનું પ્રવાહી બનાવી, ગરમાગરમ કરી હાથપગ બોળવા અગર હાથેપગે મર્દન કરવાથી કળતર મટે છે.

૧૮–આંગળીએ ખીલી નીકળી હોય તે પર—ખડીનું ચૂર્ણ રૂા. ૧ ભાર, ગાયનું છાણુ રૂા. ૧ ભાર ને ગોળ રૂા. ૦॥ ભાર મેળવી ખૂબ એકત્ર કરી ખોળી બનાવી આંગળીએ પહેરવી. સડેલો ભાગ દૂર કરી પીડા શાંત કરી ખીલી થતી હોય તેને અટકાવે છે.

૧૯–દાઝવાના ફોલ્લા અને બળતરા પર—ખડીનું ચૂર્ણ દહીંની તરમાં મેળવી ચોપડવાથી તરત શાન્તિ થાય છે.

કાળી માટીના ઉપચાર

૧–ગર્ભપાત થતો હોય (કે કસુવાવડ પર)—*ખેતરાઉ કરાર ભૂમિની ચીકણી માટી લઇ રાતવાસી પાણીમાં રગદોળી લૂગડે ગાળી એક તોલો લઇ તેમાં રીસામણીનો રસ રૂા. ૦। ભાર મેળવી દિવસમાં ત્રણ વખત ને રાત્રિમાં ત્રણ વખત આપવાથી અવશ્ય ફાયદો કરે છે. તેના વધુ પુરાવા માટે પૂજ્ય પ્રાતઃસ્મરણીય ઝંડુ-ભટ્ટજી ઉર્ફે કરુણાશંકરજી વિઠ્ઠલજીનો દાખલો આપવો અસ્થાને નહિ ગણાય. સ્વર્ગસ્થ મોરબી સ્ટેટના રાજ્યવૈદ્ય આગળ એક વખત મૃત્તિકા (માટી) વિષે વાતચીત નીકળતા ઉપર લખેલ કસુવાવડ બાબતના પ્રયોગની હું વાત કરતો હતો, ત્યા પોતે આનંદમા આવી વધારે પુષ્ટિ માટે નીચેનો દાખલો સ્વમુખેથી જણાવ્યો કે હું એક વખત જામનગર અમારે ઘેર ગયો હતો. ત્યા સવારમા મારા મુરબ્બી બાપ ઝંડુભટ્ટજી એકલિંગી મૃત્તિકાના પાર્થેશ્વર કરી સેવાપૂજાથી સ્તવન કરતા હતા. ત્યા નાગર ગૃહસ્થની એક બાઇ તેની દીકરીને તેડીને આવ્યાં ને નમન કર્યું ને કરુણ સ્વરે હાથ જોડી વિનતિ કરી કે, દાદાજી' આ અમારી દીકરીને અધૂરે માસે કસુવાવડ થઇ જાવે છે. તેમ ત્રણ વખત થઇ ગયેલ છે. આ ચોથો માસ ચાલે છે. તેની સાસરી જૂનાગઢથી તેડી લાવી આપના ચરણમા નમન કરી કહું છું કે, તેને તેમ ન થાય તે માટે દવા કરાવવા ઇચ્છા છે. આજ બે દિવસ થયા કસુવાવડના ચિહ્‌ન જણાતા દેખાય છે તો સારી દવા આપો. ત્યારે ભટ્ટજી કરુણાશંકરજીએ ચિંતામણિ-ની મૃત્તિકામાંથી દશ ગોળી રતી રતીની આપી કહ્યુ કે લ્યો બાઇ! આ ગર્ભચિંતામણિ રસ છે તે ગોળીમાંથી દર પહોરે બબ્બે

* કુંભારના ચાકડાની નિતરી ચીકણી માટી પણ તેટલા પ્રમાણમાં સારૂં કામ કરે છે.

ગોળી ગાયના દૂધમાં આપજો. પાંચ વખત આપજો. શંકર-દાદાની પ્રસાદીથી સારૂં થશે. પોતે કરુણાશંકર એટલે કરુણાના (શંકર) કલ્યાણ કરવાવાળા પૂર્ણ ઓજસ સાત્ત્વિક આત્મતત્ત્વવાળા મહાત્માના આત્માની શુભ નિષ્ઠાની પ્રસાદીથી કે માટીમાં તેવા ગુણ હોવાથી તે બાઇને પૂરા માસે દીકરો નીરોગપણે જન્મ્યો. તે ભટ્ટજી પાસે નામકરણવિધિ કરાવવા આવતાં ભટ્ટજીને પગે લગાડી તેનું નામ ભટ્ટજી આપે તે રાખવું, એવો તે બાઇએ નિશ્ચય કરેલો તે પ્રમાણે સવા માસે તેડી લાવી. તેમ કરવા વિનંતિ કરી ત્યારે તેનું નામ મહાદેવપ્રસાદ રખાવ્યું. તે હજી હયાત છે. આમ વાત કરી મૃત્તિકાના અલૌકિક દૈવી ચમત્કાર માટે ને તેના વિશેષ અખતરા માટે મને પોતાની પાસે રહી કરવા કહેલું; પણ કારણવશાત્ તે વખતે વાત આગળ ઉપર રાખી વિચાર બંધ રાખ્યો. એ અરસામાં પોતે સ્વર્ગસ્થ થયા. મારી ને તેમની વચ્ચેના અખતરાની વાત એક-બીજાના મનમાં રહી ગઈ. પરંતુ વધુ શ્રદ્ધા ઉત્પન્ન કરે તેવો એક બીજો જાતિ અનુભવનો દાખલો જામનગરમાં વાણીઆ ગૃહસ્થનો છે. તેમનાં ધર્મપત્નીને પાંચ માસે દર ગર્ભ વખતે લોહી પડવું શરૂ થઇ ગર્ભપાત થઇ કસુવાવડ થઈ આવે. ઘણીએ દવા-ઉપચારથી કાંઇક સારૂં થાય ને વળી ગર્ભ રહે ત્યાં પહેલાં પ્રમાણે ગર્ભપાત થઇ જાય. આમ સાત વખત થયું, જેથી કોઇ પાસેથી મારી વાત સાંભળી મને બોલાવ્યો. હું ત્યાં ગયો ને દવા શરૂ કરી. વાગડની માટી મેટ (ભૂતડો) તથા ગાળેલ કાળી માટી નિંગાળેલ મુલાયમ બંને સાથે મેળવી વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ બનાવી ગળોના સ્વરસની સાત ભાવના તથા આમળાંના સ્વરસની સાત ભાવનાવાળો બનાવી રાખેલ હતો તેમાંથી દરરોજ રૂ. ૦ાા ભાર લઇ ગાયનું દૂધ રૂ. ૨ાા થી પાંચ ભારમાં જોઇતી સાકર મેળવી ચાલુ કર્યો. પંદર દિવસ સુધી તે પ્રમાણે દવા આપી ત્યાં રોકાયો. દવા ચાલુ કરી કે લોહી પડતું બંધ થઈ ગયું ને ગર્ભપાત થયો નહિ. પૂરે માસે દીકરી આવી. તેનું નામ જીવતી પાડ્યું.

૨-હાથમાં સાતપડા ઝામરા વિસપ પર—કાળી માટી સાથે કુંવારપાઠાનો ગર્ભ તેટલો લઇ ખરલમાં મર્દન કરી ઝામરાપર બાંધવાથી તરત શાંતિ થઈ ફેલાતો અટકી સોજો અને બળતરા મટે છે. બીજે દિવસે બીજો નવો તાજો જાડો લેપ કરવો.

૩-સર્પદંશ પર—કાળી માટીનો રગડો અને કેળનો રસ સમભાગે આપવાથી અને દંશભાગ પર કાળી માટી નરમૂત્રમાં મેળવી લેપ કરવાથી આરામ આવી વિષદોષ મટે છે.

૪-વિંછી, ભમરી, કાનખજૂરો, મધમાખી, આદિના દંશપર—કાળી માટી પલાળી મુલાયમ કરી સૂકા-ભીની ચોપડવાથી

ત સોજો, બળતરા, દુખાવો વગેરે મટે છે.

૫-હડકાયા કૂતરા અને શિયાળના દંશ પર—કાળી માટી [illegible] ઠહોળી રગડો પાણી બનાવી તેમાંથી કસ્તર કાંકરા સાફ કરીને [illegible]થી એક એક દેશમાં ફાયદો થતો દેખ્યો છે. ઝેર રગેરગ વ્યાપી ગયું [illegible] ને હડકવા થયો હોય તો આકડાના ઝાડ પર આકડોડા કરી [illegible]ડા થાય છે તે ચારથી દશ સુધી હુમલાના પ્રમાણમાં તે રગડા [illegible]થે આપ્યા કરવું અગર તેથી પણ સખ્ત હુમલો ને હડકવા [illegible]તો હોય તો આકડાનું દૂધ પાશેર થી અચ્છેર કે શેર સુધી લઈ [illegible]ટલોજ કાળા પાણીનો રગડો તેમાં મેળવી એકરસ કરી દર કલાકે [illegible]લાકે શા. ૨ ભાર સુધી બળાબળ જોઈ આપ્યા કરવું. વચમાં ઘી [illegible]રા ગરમ કરી શા. ૨ ભાર આપ્યા કરવું. આમ કરવાથી એક [illegible]સીદીનો હડકવા મટયો હતો.

૬-કલેજાના દરદ તથા બરોળ પર—કાળી માટીમાં જરૂરી પાણી નાખી ગરમ કરી તેની સાથે ઉકરડાનું ખાતર ચાળેલું મેળવી પોટીશરૂપે તે ભાગપર બાંધવું. બરોળપર પણ સારો ગુણ કરે છે. મટતાં સુધી રોજ બાંધવું.

૭-બરમકરોગ પર—કાળી માટી સાથે જેઠીમધના ફૂલ [illegible] સાફ મેળવી ખાવા કર્યાથી અગર ૭ માસ સુધી સવાર-સાંજ અઘેડાના બીજ શા. ૧ ભારનો ભૂકો ને કાળી માટીનો ભૂકો ઘી [illegible] સાથે ખાવા આપવાથી તે રોગ મટે છે

૮-માથાની ઊંદરી તથા ગુંદરિયાં ગુમડાં પર—કાળી માટી [illegible] પારે પામેલા ઘીમાં મિલાવી ચોપડવી અગર [illegible] રસમાં અગર [illegible] રસમાં કાળી માટી [illegible] તે પર ચોપડવું. [illegible]

[illegible]

૯-આંખોની બળતરા સાથે દુખાવા પર—કાળી માટી-નો [illegible]

૧૦-પેટના આફરા સુજન વગેરે પર—કાળી માટીનો [illegible]

૧૧-[illegible]—[illegible]

તેલ રૂા. ૧ાા ભાર સાથે સવારસાંજ ચાટવું અને ખોરાકમાં ફક્ત ફળાહાર કરવો.

૧૨-ભરનીંગળ પાઠાં પર—કાળી માટી, લિંબોળીનો મગજ, ભાંગરાનો સ્વરસ અને તુલસીનો રસ સમભાગે મેળવી તે પર ભરવું.

૧૩-મૂર્ચ્છા અને સર્પવિષ પર—દરદીને માટીના ઢગલામાં પૂરવો. ફક્ત નાક-શ્વાસ લેવાય તેટલું ખુલ્લું રાખવું અગર માટીથી રગદોળાયલા પાણીના સો પચાસ ઘડા મગજ પર ધાર કરવા ને આંખો પર ઝાલક મારવી. આ પ્રયોગથી સર્પનું ઝેર પણ ઉતરે છે.

૧૪-મસ્તકશૂળ પર—કાળી માટી પલાળી મસ્તક પર લેપ કરવાથી ગરમી તેમજ તાવનો તપારો દૂર કરશે.

૧૫-બાળકની ઇંદ્રિય પર સોજા કે કીડી અથવા જીઆના કરડ પર—કાળી માટીમાં લૂગડું પલાળી, ઉપર બાંધવું ને તે ઉપર કાળી માટીનું પાણી સિંચ્યા કરવું. તરત આરામ થશે.

પીળી માટીના ઉપચાર

પીળી માટીને મટોડું કે મુલતાની કહેવામાં આવે છે. તેમાંથી રંગ, રોગાન તથા મિઠાઇનો પીળો રંગ બને છે. ચુનાના કામમાં પીળો રંગ જે વપરાય છે તે તેનો બને છે. તેના ઔષધિગુણોનો અનુભવ નીચે પ્રમાણેના પ્રયોગોથી કરી જોયો છેઃ—

૧-કમળા ઉપર—પીળી માટી એક વાલ ચણાના દાળીઆના ચૂર્ણ રૂા. ૧ ભાર સાથે મેળવી ગાયની તાજી છાશ રૂા. સવાથી ૩ ભાર સુધી અવસ્થાના પ્રમાણમાં સવાર બપોર ને સાંજે આપવાથી કમળો મટે છે.

૨-ગૃધ્રસીવાયુ પર—પીળી માટી રૂ. ૧ ભાર, એરંડાનાં પાનનો રસ રૂ. ૧ ભાર બંને સાથે મેળવી એરંડિયા તેલ અગર તલના તેલમાં મિલાવી ગરમ કરી નવશેકું વાના દરદના ભાગ પર ખૂબ મર્દન કરી ચોળવાથી વા મટે છે.

૩-નાકનું પીનસ—કાયફળના છોડાનું ચૂર્ણ બેઆનીભારને પીળી માટી રૂ. ભાર મેળવી બજરની માફક સુંઘવાથી નાકની અંદરનો બલગમ, પોપડા, પરવાળું સળેખમ સાફ કરે છે. રાત્રે વાળુ કરવું નહિ.

૪-શસ્ત્રઘાતના ઘા રૂઝવવા માટે—પીળી માટી રૂ. ૨ાા ભાર, માખણ રૂ. ૨ાા ભાર, સુંઠ રૂ. ૨ાા ભાર, બાવળના પૈડાનો રસ રૂ. ૧ાા ભાર સાથે મિલાવી એકરસ મલમ જેવું ખરલ કરી ઘામાં ભરવાથી સોજો, પીડા, અરૂઝ ઘા તુરત રૂઝાઇ જઇ શાન્તિ કરે છે. ગમે તેવાં ઝેરી હથિયારોનો ઘા લાગ્યો હોય તોપણ સારૂં કામ કરે છે. (તે નિર્ભય છે.)

૫-સસણી તથા દમ પર—પીળી માટી રૂા. ૧ ભાર, સિંધાલુ રૂ. ૦ાા ભાર, આકડાનાં રેષાં રૂ. ૧ ભાર સાથે ખાંડી વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ બનાવી મધમાં બેઆનીભાર આપવાથી શ્વાસ, કાસ સાથેનો દમ મટી કફ પણ ઉધરસ દ્વારા બહાર નીકળી પડે છે.

૬-નળબંધ વાયુ પર—પીળી માટીનું ચૂર્ણ બેઆનીભાર તથા ગાડી કે શંખભસ્મ અગર કળીચૂનો એક વાલ, માખણની પલાળ રૂ. ૧ ભારમાં મેળવી ચાટવાથી કે પીવાથી મટે છે.

૭-આધાશીશી-મસ્તકશૂળ પર—પીળી માટી તજના અર્ક સાથે મિલાવી ચોપડવાથી આરામ કરે છે અને કીડામારીના ચૂર્ણ સાથે સરખે વજને સુંઘવાથી છીંકો લાવી વાયુના ચસકા અને શરદીથી થયેલ દુઃખ મટે છે.

૮-ટાઢીઆ તાવ પર—કીડામારીનો સ્વરસ રૂ. ૧ ભાર અથવા તેનું ચૂર્ણ ૦ાા તોલો લઇ સરખે વજને પીળી માટી મિલાવી ટાઢ આવ્યા પહેલાં આપવાથી તાવ મટે છે ને પેટના કૃમિ પણ મરી જઇ સુખ થાય છે.

૯-ધનુવા અને આંચકી પર—પીળી માટીનું ચૂર્ણ રૂ. ૧ ભાર, ફુલાવેલ ટંકણખાર રૂ. ૧ ભાર, મોરથુથાની ભસ્મ રૂ. ૦ાા ભાર સાથે મિલાવી તેમાંથી દર હુમલા વખતે મધમા અગર પાણીમાં વાલ વાલ આપવાથી દરદ દૂર થાય છે. નાના બાળકને પણ બળાબળ જોઇ યોગ્ય પ્રમાણમાં આપવાથી સારો ફાયદો કરે છે.

૧૦-બાંબલાઇ (કાખમંજરી) ના ગુમડા પર કે મુંઢિયા ગુમડા પર—પીળી માટી રૂ. ૧ ભાર, ડુંગળીનો રસ રૂ. ૦ા ભાર, બાજરીનો લોટ રૂા. ૨ ભાર, બેસતું બાધુ રૂ. બેભાર સાથે મિલાવી પોટીશરૂપે ગરમાગરમ જરા સેવાય તેવું બાધવાથી તુરતમાં પકાવી ફોડી નાખે છે, પીડા શાંત કરે છે.

૧૧-મૂઢમાર કચ્ચર પર—પીળી માટી, હળદર, મીઠું ત્રણે સરખે વજને લઈ બકરીના મૂત્રમા મિલાવી ખદખદાવી ગરમાગરમ ચોપડવાથી જામેલ લોહીને વેરી નાખી, સોજાના દુઃખને દૂર કરે છે ને તેની પોટલી બાંધી શેક કરવાથી પણ તાત્કાલિક ગુણ કરે છે.

૧૨-આલપયોળાં-લાપોટિયાં પર—પીળી માટીનું પાણી બનાવી જરા નવશેકું ચોપડવાથી મટે છે. સાથે જરા મીઠું નાખવું.

૧૩-ખરજ,ખરજવા પર—પીળી માટીનું ચૂર્ણ રૂ. બે ભાર, ઘોડાના નખ રૂ. ૨ ભાર, હીરાદખણ રૂ. ૧ાા ભાર, આંબળાં રૂ. ૨ ભાર, મરી રૂપિયાભાર, મોરથુથુ રૂ. ૦ા ભાર સાથે મિલાવી, ગોમૂત્ર અગર આકડાના દૂધના પટ દેતા જવાં ને ખરલ કરતાં જવું, મલમ જેવું કરવું. સાત દિવસ સુધી ખૂબ ઘુંટી મુલાયમ બનાવવું. પછી તે ચોપડવાથી કચકચતા પરવાળાં ઉંડાં બેઠેલાં દરદો પણ મટયાં છે.

૬૮-**બાળકની નાભીપાક પર**—પીળી માટીના [illegible] ચૂરમાં મેરડિયું તેલ મિલાવી ચોપડવાથી સોજો. પાક મટે છે.

૬૯-**ઉંટાંટિયા-કુકરિયા ખાંસી પર**—પીળી મરડીનું [illegible] રૂ. ૧ [illegible], કાળી ખાજરનો કોલસો રૂ. ૧ ભાર અને સાથે [illegible] [illegible] બનાવી. તેનું ચૂર્ણ બે રતીથી ચાર એક ચુનો [illegible] [illegible] મટે છે.

૭૦-**શીતળાનો ઉપદ્રવ ચાલતો હોય તેના** [illegible] **અટકાવ માટે**—અગર [illegible] ન લાગુ થવા માટે—પીળી માટી [illegible] [illegible] ચૂર્ણ [illegible], [illegible] ચૂર્ણ બેઆનીભાર, [illegible] [illegible] [illegible] આપવાથી અસર થતી નથી, તેમ [illegible] [illegible] થતું નથી. દરદ પણ ખુબ કરે છે.

[illegible] પીળી માટી મધમાં ચોળવી ચોપડવી.

[illegible] [illegible] પર—[illegible] રસમાં પીળી [illegible] [illegible] ચોપડવી.

[illegible] [illegible] [illegible] કે રાંધી પીળી માટી [illegible]

[illegible] [illegible] માટીના ઉપચાર

આરામ આવ્યો હશે.

પણ પછી તપાસ કરતાં તેના ખિસ્સામાંથી મેટ (માટી) મળી આવી ને વારંવાર ખાધા કરતો હતો તેમ તેનાં સંગાથી છોકરાએ પણ કહ્યું. એ ઉપરથી જાણ્યું કે મેટમાં કાંઈક એવો અદ્‌ભુત ચમત્કાર હોવો જોઈએ. એટલે તે ઉપરથી ગર્ભપાત, પડતું લોહી વગેરેમાં ઉપચાર કરવા માંડ્યા. પરિણામ સોએ સો ટકા આવ્યું.

ઉપરોક્ત બારોટને ઝાડાવાટે હરસથી પુષ્કળ લોહી પડતું હતું, શરીર અશક્ત, લેવાઈ ગયેલું, નબળું, શરીરે સોજા, હાથે પગે અને આંખપર થેથર જણાતી. દવા ઘણી કરી. પણ આરામ આવે નહિ જેથી મેટનો પ્રયોગ નીચે પ્રમાણે કર્યો.

દરરોજ પાચ રૂપિયાભાર એકલો મેટ (ગુખરી માટી) ખાવાની ભલામણ કરી. વિશ્વાસ માટે મારા દિકરાનો દાખલો બતાવ્યો. તે કંટાળી ગયો હોવાથી તે દરદના દુઃખથી ને વાત પ્રત્યક્ષ જોવા જાણવાથી, તે પ્રમાણે મેટ ખાવો શરૂ કર્યો. લાગલાગટ પંદર દહાડામાં તો શરીરે સુરખી આવી રાતુંમાતું થવા લાગ્યું. લોહી પડતું એકદમ ત્રીજેજ દહાડેથી બંધ થયું ને હરસની પીડા મટી ગઈ ને હરસ પણ અદૃશ્ય થયા. ખોરાક ફક્ત દૂધચોખા લેતા. બીજા હરસના દરદી પર અજમાવતાં લાભકારક ગુણ દેખાયો છે, જેથી સૌ કોઈને તેવા આગ્રહપૂર્વક વિનંતિ કરું છું. આનો ખાસ ઉપયોગ કરવા જેવો છે.

૨–સીવરના સોજા ને ગળા ઉપર—મેટ-માટીને પલાળી રૂા. ૧ ભાર, તુલસીનો રસ રૂા. ૧ ભાર સાથે મિલાવી સવારસાંજ તેમાંથી અર્ધો ભાગ લેવાથી દરદ દૂર થાય છે. સાથે જોઈતી સાકર મેળવવામાં હરકત નથી.

૩–ઉરુસ્તંભ-જાનુહવાવા પર—મેટનું ચૂર્ણ રૂા. ૦ા ભાર અને તલનું તેલ બેઆનીભારમાં ખૂબ મર્દન કરી ચોપડવાથી આરામ થાય છે ને એરંડાનાં મીંજની દૂધમાં ખીર બનાવી, તેમા વાલ એકનું ચૂર્ણ નાખી એક વખત સેવન કરવાથી-એક માસાભાર લેવાથી દરદ મટે છે.

૪–સ્ત્રીઓના રક્તપ્રદર પર—મેટનું ચૂર્ણ વાલ એક સુખડના ઘસારામાં સવારસાંજ બે વખત આપવું. ખોરાક સાત્વિક આપવો.

૫–ગર્ભસ્રાવ કે ગર્ભપાત પર—મેટનું ચૂર્ણ, આંબળાં તથા ગળોના સ્વરસની ભાવના આપી સાથે સોનાગેરૂ-માટીનું સમભાગ કે કાળી માટીનું સમભાગચૂર્ણ મેળવી માત્રા એક વાલથી એક પાવલીભાર મધમાં ચટાડી દેવું. (કાળી માટીના પ્રયોગમાં બતાવ્યું છે છતાં ખાસ મેટના પ્રયોગ બતાવવાના હોવાથી બીજી વાર લખી બતાવ્યું છે.)

૬–ભગંદર પર—તુલસીના સ્વરસમાં, ચમાર દૂધેલીના ઉકાળામાના રસમાં મેટનો પરાટી મિલાવી વાટ બનાવી મૂકવાથી આરામ કરે છે.

૭–ચૂખસ, શરીરે ચળ કે પરમાના દરદથી ગરમીની

૧૪-બાળકની નાભીપાક પર—પીળી માટીના વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણમાં એરંડિયું તેલ મિલાવી ચોપડવાથી સોજો, પાક મટે છે.

૧૫-ઉંટાંટિયા-કુકડિયા ખાંસી પર—પીળી મટોડીનું ચૂર્ણ રૂ. ૧ા ભાર, કાળી ખાજરનાં ડાંઠિયાં રૂ. ૧ા ભાર બંને સાથે ખૂબ ખાંડી વસ્ત્રગાળ બનાવી, તેનું ચૂર્ણ બે રતીથી વાલ એક સુધી મધમાં આપવાથી મટે છે.

૧૬-શીતળાનો ઉપદ્રવ ચાલતો હોય તેના દોષથી બચવા માટે—અગર શીતળા ન લાગુ થવા માટે—પીળી માટીનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ બેઆનીભાર, હળદરનું ચૂર્ણ બેઆનીભાર, વડવાઇની કુંપળોના રસ રૂ. ૧ ભારમાં આપવાથી અસર થતી નથી, તેમજ નીકળ્યા હોય તોપણ જોર કરી શકતું નથી. દોરને પણ ગુણ કરે છે.

૧૭-નખ કુબડા પર—પીળી માટી મધમાં મીલાવી ચોપડવી.

૧૮-આંખનાં તપોડિયાં પર—જળભાંગરાના રસમાં પીળી માટી ખૂબ મર્દન કરી આંખની બહાર પોપચાં પર ચોપડવી.

૧૯-ગુહ્યેંદ્રિય પર-નખના આઘાત કે ટાંકી પીળી માટી સાથે સોનાગેરૂ થુંકમાં મીલાવી ચોપડવાથી મટે છે.

ભુતડો અથવા ભૂખરી માટીના ઉપચાર

આ માટી વિશેષે કરી કચ્છના વાગડ પ્રાંતમાં સારી થાય છે. આ માટીમાં સુવર્ણમાક્ષિક, પોલાદ અને સુવર્ણ જેવા ગુણ ભર્યા પડ્યા છે. તેને પાણીમાં પલાળી સ્વચ્છ કરવાથી મુલાયમ માખણ જેવી બને છે. કાઠિયાવાડ અને કચ્છમાં સ્ત્રીઓ માથાના વાળ ધોવા માટે એ માટી વાપરે છે. તેને મેટ-ભૂતડો કહે છે.

૧-દૂઝતા ખુની હરસ તથા આમણ ઉપર—ગામ હજનાવીના રહીશ બારોટ રતનભાઇ અખેરાજભાઇ ઉંમર વરસ ૪૫નાને ખુની હરસનો વ્યાધિ લાગુ પડયો. ઘણા ઉપચારો કરી કંટાળી ગયા. મને આગ્રહ કરવાથી દવા આપી, પણ પીડા ટળે નહિ. ત્યારે આ ભૂખરી માટીનો પ્રયોગ કરવાની ઇચ્છા થઇ. તેનું કારણ નીચે મુજબ છે.

ધાતુઓની ભઠ્ઠી માટે તે માટી કપડમાટીમાં ઉપયોગ કરવા માટે મેં ખરીદ કરી. મારા ચાર વર્ષના દીકરાને ગુદભ્રંશ (આમણ) નીકળતી અને બહુજ પીડા થતી. તે ઝાડા સાથે બહાર આવી લોહી પુષ્કળ પડતુ, જે માટે દવા લેવા મેં બોલાવ્યો. પણ તે વખત તો તે માટીના ઢગલા પાસે જઇ છાનોમાનો તેમાંથી ખાતો જણાયો. માટી ખાવાથી પેટમાં [illegible] ભાર થશે એવો ડર બતાવી અટકાવ્યો. [illegible] એ માટીએજ દવાનું કામ કર્યું. [illegible] આમ અને વારંવાર ઝાડા થતા તે એકદમ બંધ થઇ ગયા ને આમણ નીકળતી બંધ થઇ ગઇ. ઘરનાએ જાણ્યું કે, દવાથી

આરામ આવ્યો હશે.

પણ પછી તપાસ કરતાં તેના ખિસ્સામાંથી ગેરુ (માટી) મળી આવી ને વારંવાર ખાધા કરતો હતો તેમ તેનાં સંગાથી છોકરાએ પણ કહ્યું. એ ઉપરથી જણાયું કે ગેરુમાં કાંઈક એવો અદ્ભુત ચમત્કાર હોવો જોઈએ. એટલે તે ઉપરથી ગર્ભપાત, પડતું લોહી વગેરેમાં ઉપચાર કરવા માંડ્યા. પરિણામ સોએ સો ટકા આવ્યું.

ઉપરોક્ત બારોટને ઝાડાવાટે દરસથી પુષ્કળ લોહી પડતું હતું, શરીર અશક્ત, લેવાઇ ગયેલું, નબળું, શરીરે સોજા, હાથે પગે અને આંખપર ઘેઘર જણાતી. દવા ઘણી કરી. પણ આરામ આવે નહિ જેથી ગેરુનો પ્રયોગ નીચે પ્રમાણે કર્યો.

દરરોજ પાંચ રૂપિયાભાર એકલો ગેરુ (સુખરી માટી) ખાવાની ભલામણ કરી. વિશ્વાસ માટે મારા દિકરાનો દાખલો બતાવ્યો. તે કંટાળી ગયો હોવાથી તે દરદના દુઃખથી ને વાત પ્રત્યક્ષ જોવા જાણવાથી, તે પ્રમાણે ગેરુ ખાવો શરૂ કર્યો. લાગલાગટ પંદર દહાડામાં તો શરીરે સુરખી આવી રાતુંમાતું થવા લાગ્યું. લોહી પડતું એકદમ ત્રીજેજ દહાડેથી બંધ થયું ને દરસની પીડા મટી ગઈ ને દરસ પણ અદૃશ્ય થયા. ખોરાક ફક્ત દૂધપૌઆ લેતા. બીજા દરસના દરદી પર અજમાવતા લાભકારક ગુણ દેખાયો છે, જેથી સૌ કોઈને લેવા આગ્રહપૂર્વક વિનંતિ કરું છું. આનો આમ ઉપયોગ કરવા જેવો છે.

૨-લાવરના રોગ ને ગળા ઉપર—ગેરુ-માટીને પલાળી શા. ૧ ભાર, તુલસીનો રસ શા ૧ ભાર સાથે મિલાવી તત્કાળ તેમાંથી અર્ધો ભાગ લેવાથી દરદ દૂર થાય છે સાથે બીજાની સાકર મેળવવામાં હરકત નથી.

૩-ઉંદરડાં બા-બાનહુવાના પર—ગેરુનું ચૂર્ણ રૂ. [illegible] ભાર અને લસણનું તેલ મેળવીને [illegible] [illegible] લેપ કરવાથી આરામ થાય છે ને [illegible] ઘી [illegible] દૂધમાં [illegible] બનાવી, તેમાં [illegible] ગેરુનું ચૂર્ણ [illegible] [illegible] સેવન [illegible] મટે છે.

૪-આંખના [illegible] પર—ગેરુનું ચૂર્ણ [illegible] [illegible]

[illegible]

૫ ગર્ભસ્રાવ કે ગર્ભપાત પર—ગેરુ ચૂર્ણ, [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible] છે.)

૬ [illegible] પર—[illegible]

[illegible] છે.

૭-[illegible] શરીરે [illegible] કે [illegible] [illegible]

સડાની છાલના ઉકાળાનું પાણી સમભાગે મેળવી આંખમાં દર
ાકે ટીપાં પાડવાથી ઝામરની પીડ, આંખની વ્યાધિ, આંખ
ને ધુંધુ વગેરે રોગ મટે છે, અને તે પ્રવાહી રા. સવાભાર સવારસાંજ
કૃતિ પ્રમાણે પીવાથી મસ્તકપીડા મટે છે.

૩-નાડીવ્રણ—દુષ્ટ સડેલા વ્રણના ઘા પર—સોનાગેરૂ રાં. ૧
ભાર, કપૂર રા. ૦ા ભારઅને પારસપીંપળાનાં ડોડવાંની રાખ રા. ૧
ભાર લઈ સમભાગે ગોમૂત્રમાં ખૂબ રગડી ઘીમાં મલમ બનાવીને તેની
વાટ પૂરવાથી સડો, પરૂ અને દુર્ગંધને દૂર કરી ઘાને ભરી રૂઝ લાવે
છે, ઉપર ગાયના મૂત્રમાં લુગડું ભીંજવીને મૂકી રાખવું.

૪-બાળકના પેટના ભારપર—સોનાગેરૂના કટકા ખાવા
આપવા, જેથી ભાર દૂર થશે ને માટી ખાતું હશે તો માટીનો જમાવ
દૂર થશે ને માટી ખાવાની ટેવને છોડી દેશે. રેચક ગુણ બતાવી શરીર
નીરોગી કરશે.

૫-વિંછી, ભમરી, કાનખજૂરા અને મધમાખીના ડંશ
પર—સોનાગેરૂ અગર બીજા ગેરૂનું પ્રવાહી બનાવી પોતું મૂકવું
અગર ડંશ પર તે માટીનો જાડો લેપ કરવો તેથી શીતળતા વળી
ડંશપીડા અને બળતરા મટી જશે.

૬-ગરમી, ટાંકી, ચાંદી ઉપર—સોનાગેરૂ રા. ૧ ભાર અને
રસવંતી રા. ૦ા ભાર મોઢાના થુંકમાં મીલાવી અગર શુદ્ધ સુખડ-
ધનાશામાં મેળવી ચોપડવાથી તરત ગુણ કરી સોજો, બળતરા,
્ર આદિ દુષ્ટ ફોલ્લીઓ મટાડે છે.

૭-શરીરે દાદ્ધ અને ગરમી—સોનાગેરૂ અગર ગેરૂનું નીતરેલું
ણી, લીમડાનાં ફૂલ અગર છાલ, પાનના પાણીમાં મિલાવી શરીરે
ર્દન કરવાથી દૂર થાય છે.

૮-રતાંધળા પર—સોનાગેરૂ રતી એક બકરીના દૂધમાં
મેલાવી આંખમાં ટીપા પાડવા અગર ઘાવણમા મિલાવી અંજન
કરવાથી દોષ દૂર થાય છે.

૯-કાચી ધાતુના વિકાર પર—પારો, તામ્ર, આદિના દોષ-
ઉપર-સોનાગેરૂ રા. ૧ ભારનું પાણી પ્રવાહો બનાવી નાદગજનના
રસ રા. ૨ાા ભારમા દોષ દૂર થતાં સુધી લાગલાગટ પીવાથી શરીરમાથી
ઝેરના દોષ બહાર નીકળી પડે છે.

૧૦-મસ્તકપીડા-આધાશીશી પર—મધમા સોનાગેરૂ બે-
આનીભાર ને લીંડીપીંપરનું ચૂર્ણ બે રતિ મેળવી ચટાડવું. ઉપર ગાયનું
દૂધ આપવું, સાથે કડુના ચૂર્ણથી ત્વરિત ફાયદો થશે.

૧૧-પુસ્તકને કંસારી, જીવજંતુ ન લાગે તે માટે તેનો
બારીક ભૂકો ઝીણો છાંટી દેવો અગર જ્યાં તેનો ઉપદ્રવ હોય ત્યા
વેરવો જેથી લાગશે નહિ.

૧૨–રસોળી પાક કરી ફોડવા માટે—પારેવાની હગાર ને સોનાગેરૂ અગર ગેરૂ માટીમાં મિલાવી ચોપડવી અગર પોટીસ બાંધવી. ફોદા કાઢી નાખશે.

૧૩–તોતડાપણા પર—જીભ ઉપર સોનાગેરૂ ને માખણ સમભાગે મેળવી ઘસવું ને જરા જીભને બહાર ખેંચવી, જેથી લાભ થાય છે.

૧૪–અનાજ સડે નહિ તે માટે—દરેક અનાજને સોનાગેરૂનો પટ આપી, ખોરાકના ઉપયોગમાં લેવાથી હમેશાં સાત્ત્વિક વૃત્તિ રખાવે છે. તેની સાથે અનાજને જીવજંતુ લાગવા દેતો નથી,

ધાતુનાં વાસણોના વપરાશ કરતાં માટીનાં ઠામથી બધીય રીતે લાભ, લાભ ને લાભજ છે. અમેરિકા આદિ વિજ્ઞાનવાળા શોધક દેશમાં પણ હવે ઘણાએ માટીનાં વાસણોને ઉપયોગમાં લઇ સારૂં આરોગ્ય મેળવી રહ્યા છે, ત્યારે આપણા આર્યાવર્તના માનવી ટીન, એલ્યુમીનિયમ આદિનો શોખ વધારતા દેખીએ છીએ. તે આર્થિક દૃષ્ટિએ ને આરોગ્યની દૃષ્ટિએ પણ કેટલું બધું હાનિકર છે!

ગેરૂ બહુ ગુણકારી હોવાથી શુભ પ્રસંગમાં, અને વિવાહ આદિમાં તથા યજ્ઞક્રિયામાં કેટલો બધો વપરાય છે! ચૉરીનાં ઠામ ગેરૂથી રંગેલ, પાટલા, વરમાંચી, આખરિયો દીવડો વગેરે તમામ ગેરૂના રંગવાળાં હોય છે. વળી ઘર રંગોળવામાં પણ ગેરૂ ને ખડી માટીનો ઉપયોગ થાય છે. યજ્ઞશાળાની વેદી પર ગેરૂની અવેજીમાં ગુલાલ ચાલ્યો. આગલાં પુસ્તકોમાં આને રંજિકા માટી લખી છે.

ગોરાડુ માટીના ગુણો

૧–મુખ પર ખીલ ઝીણા અગર મોટા નીકળ્યા હોય ને મુખ બેડોળ બની ગયું હોય તે પર–ગોરાડુ માટીને ખૂબ ઝીણી ખાંડી વસ્ત્રગાળ કરી બકરી કે ગાયના દૂધમાં પલાળી એક કલાક રાખ્યા પછી તેમાંનું મિશ્રણ લઇ મોઢા પર પીંછીથી કે આંગળી વતી ચોપડીને રાત્રે સૂઇ જવું. ઉપર જરા તુલસીનાં પાંદડા ચોળી પ્રવાહી ચોપડી દેવું. ગમે ત્યારે જરા ખળખળતા પાણીથી મુખ ધોઇ નાખવું. કાચા દાણા પાકી બીજ જેવા બહાર તરી આવશે તે ચપટીથી બહાર કાઢી લેવા. લાગલાગટ અઠવાડિયું એ પ્રમાણે કરવાથી સારો ફાયદો થશે. જો રાત્રે ન ફાવે તો દિવસે તૈયાર કરી રાખેલ મિશ્રણમાં મધ મિલાવી નાહવા ટાણે પ્રથમ મુખે ચોપડવું ને પછી નાહવું, તેથી પણ ફાયદો થશે.

૨–શરીરે અળાઇ, ચળ, લૂખસ, ફ્રોમઠાં, શીળસ વગેરે પર—તે મિશ્રણ અગર એકલી ગોરાડુ માટીનું પાણી શરીરે ચોળી નાહવાથી મટી જઇ શરીર કાન્તિવાન બને છે. સાબુને ઠેકાણે દરરોજ ઉપયોગ કરતાં સાબુથી પણ અધિક ગુણ આપે છે. સાબુ ચીકાશ આપી ચામડીનાં છિદ્રો (ચરખીવડે) પૂરી દે છે ત્યારે માટી ચીકાશને દૂર કરી ચામડીના છિદ્રો ખુલ્લાં કરે છે,

જેથી વિજતીય દ્રવ્યરૂપ પરસેવેા-કચરેા ઝેરરૂપ બહાર નીકળવા-ને સરળતા થાય છે, જેથી શરીરસુખાકારી રહે છે.

૩-પગનાં તળિયાં ઉપડી આવ્યાં હોય—અગર તળિયામાં કપાસી પડી હેાય ને પીડા આપતી હેાય ત્યારે રામબાણ ગુણદાયક નીવડે છે. પગરખામાં મુલાયમ મિશ્રણ ચેાપડી દઇ ઉપર દાભનાં પાંદડાંની સગથળી માફક બીછાવી દઇ પગમાં પહેરીને ચાલવાથી તેજ દિવસે તેજ વખતે પીડા કમી થતી જણાશે ને હાલતાંચાલતાં અગવડ આવશે નહિ ને લાંબા વખત સુધી તેમ ઉપચાર કરવાથી કપાસી અવશ્ય મટે છે.

૪-દાંતના પાયેારિયાના દર્દ પર—ગેારાડુ માટીનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ રૂા. ૧ ભાર વડની વડવાઇની કુંપેાનેા રસ મેળવી દંતમંજન માફક લીમડાના દાતણનેા કુચેા કરી ઘસવાથી ત્વરિત ગુણ કરે છે.

૫-કંપવાયુ પર—ગેારાડુ માટી ને સિંધવ સરખે ભાગે લઇ તેમની બનાવટ બનાવી મર્દન કરવાથી કંપવાયુ મટે છે.

૬-વાળ ખરી પડતા હેાય તે પર—ગેારાડુનું પ્રવાહી લિંબુના રસમાં મિલાવી વાળના ભાગ પર ચેાપડવું અગર ઘસવું. ત્વરિત ગુણ કરી ચળ મટાડી વાળ ખરતા અટકાવે છે.

૭-મુખના ગેાવાળુ તથા આગરૂની દુર્ગંધ—મેાઢામાં ગેારાડુ માટીનેા મુલાયમ કટકેા રાખી રસ બહાર થુંકતા રહેવાથી મટે છે ને મુખ સાફ કરી થુંકને ઉત્પન્ન કરે છે ને દુર્ગંધને મટાડે છે.

૮-બાળકના પેટમાં કૃમિવાયુના ગુડગુડાટ પર—ગેારાડુ માટીનું પ્રવાહી રૂા. ા ભાર તુલસીનેા રસ રૂા. ા ભાર મેળવી સવારસાંજ બે વખત પાવાથી બાદી, કૃમિ, વાયુ અને આફરેા મટાડે છે. ઉપર બધાણ પણ કરવું.

૯-આંગળી પાકી ખીલી નીકળે તે પર—ગેારાડુ માટી તાજા ગાયના છાણમાં મિલાવી તેની પેાટીશ બાંધવાથી સડેલી રસી પર-પીડાને દૂર કરી આરામ આપે છે.

૧૦-છાતીની મુંઝ-દમ-શ્વાસ પર—ગેારાડુ માટીનું પ્રવાહી લીમડાના તેલ સાથે પકાવી છાતીએ ચેાળવાથી મુઝ, દમ અને શ્વાસ મટે છે તથા ચટાડવાથી પેટના કૃમિ, ગુલ્મ અને ગેાળેા મટે છે.

૧૧-બાળકના કર્ણપાક પર—ગેામૂત્રમાં ગેારાડુ માટી મેળવી તેના ટીપા નાખવાથી અને કાન ધેાવાથી કર્ણપાક, પીડા તથા દુર્ગંધ મટ પૂર્ણ આરામ આપે છે મટે ત્યાં સુધી સવારસાંજ બે વખત નાખ્યા કરવું

૧૨-બાળકને પ્રપાહિકા, ઝાડા, મરડા, ગુદભ્રંશ પર—ગેારાડુ માટીનું પ્રવાહી રૂા. ા ભાર રીતામજીના મૂળનેા કે પાંદડાં-નેા સ્વરસ રૂા. ા ભાર ત્રણે દિવસે મેળવી, જરૂરત હેાય તે

વખત કે એક વખત આપવાથી અવશ્ય ફાયદો કરે છે. (મોટા માણસની માત્રા વધારવી.)

૧૩-આંખ પર ઝપટ કે ચોટ લાગવાથી ફૂલું કે ડોળ વરી આવેલ હોય તે પર-ગોરાડુ માટીનું વસ્ત્રગાળ પ્રવાહી તથા ફુલાવેલ ફટકડીનું પ્રવાહી સરખે હિસ્સે મેળવી આંખમાં ટીપાં નાખી બે પાંપણો હાથની આંગળીની ચપટીમાં પકડી ખોલાં ખોલાં દબાણથી મસળવાથી દોષ દૂર થઇ આંખે આરામ આવી નીરોગી અને તેજવાન બને છે. (માથે તેનો લેપ પણ કરવો.)

૧૪-હાથીપગા પર—ગોરાડુ માટીના વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ રૂા. રાા ભારમાં ભેંસનું અગર ગમે તેનું છાણ તાજું લેવું. છાણની અવેજીમાં અડાયાં સૂકાં છાણાં પણ ચાલે. તે બંનેને સાથે એકમેક કરી ધતુરાના રસમાં અથવા કીડામારીના સ્વરસમાં સરખા ભાગે મેળવી જાડો થર ચોપડી રાખવો. એરંડાનાં પાંદડાંના સ્વરસમાં ચોપડવાથી પણ ચાલે. માથે પાંદડાં બાંધવાથી સોજાની પીડા મટે છે. પગ સારો થઇ આવે છે.

૧૫-વાળા નારૂનાં ગુમડાં પર—ગોરાડુ માટીનું પ્રવાહી રૂા. ૧ ભાર, કીડામારીનો સ્વરસ રૂા. ૦ાા ભાર-અવેજીમાં લીમડાનાં પાનનો સ્વરસ ચાલે-તે મેળવી મુલાયમ ગોરાડુ વસ્ત્રગાળ માટી તેમાં નાખીને પોટીશ માફક બનાવી બાંધવી. તેમાં જરા ચોખ્ખી હીંગ મેળવવાથી વાળો અંદર પાણી થઇ જાય છે અથવા પાકી ગયો હોય તો બહાર નીકળી પડે છે. ખાવામાં પણ માત્રા રતી બેની લેવી.

૧૬-પીનસ-સળેખમ પર—ગોરાડુ માટીનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ રૂા. ૦ા ભાર કે પ્રવાહી રૂા. ૧ ભાર સાથે તુલસીનો સ્વરસ રૂા. ૦ાા ભાર મેળવી ચાટવું તથા નાકમાં ટીપાં પાડવાં. સારો ગુણ કરે છે.

૧૭-ખસ, ખરજવું, દાદર—ગોરાડુ માટીનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ રૂા. ૧ ભાર, કીડામારીનો રસ રૂા. ૧ ભાર કે તેનું ચૂર્ણ રૂા. ૧ ભાર બન્ને તલના તેલમાં ખૂબ મર્દન કરી ચોપડવાથી દરદ પ્રમાણે મુદત લાગતાં અવશ્ય મટે છે.

૧૮-હેડકી-શ્વાસ—ગોરાડુ માટીનું પ્રવાહી રૂા. ૦ાા ભાર સાથે તુલસીનો સ્વરસ રૂા. ૦ા ભાર મેળવી વારંવાર આપ્યા કરવાથી મટે છે.

૧૯-માથાના દુખાવા પર—શરદી કે ઉજાગરાથી માથું દુખી આવે તે પર ગોરાડુ માટી ને કાયફળના છોડનું ચૂર્ણ સમભાગ લઇ છીંકણી બનાવી સુંઘવાથી કે એકલા ગોરાડુનું પ્રવાહી ગરમ કરીને ચોપડવાથી પીડા મટાડે છે.

૨૦-હાથે પગે ગોટલા ચડવા—ગોરાડુનું પ્રવાહી બનાવી ગરમ કરી રગો પર ચોપડવાથી કે ગોરાડુનું ચૂર્ણ બનાવી હાથપગ પર ઘસવાથી કળતર, ખાલી ચડવી તથા ગોટલા ચડતા મટે છે. જેથી કૉલેરાના કેસમાં બહુજ ગુણકારી છે.

૨૧-પેટનો આફરો અને વાયુ—ગોરાડુનું ચૂર્ણ રા. ૦। ભાર ...હાનું પાણી રૂ. ભારમાં મિલાવી શક્તિ અનુસાર લેવાથી મટે છે.

૨૨-શરીરના તપારા, દાદ પર—ગોરાડુનું પ્રવાહી બનાવી ...રીર ચોળવું અમરચૂર્ણ શરીરે વિભૂતિ માફક ચડાવવું જેથી ઠીળસ મટે.

આવાં ઉમદા, સાદાં, ગુણકારી તત્ત્વો ગોરાડુ માટીમાં છે. ...ાંવનજિયામાં આ માટી પૂરવાથી આરોગ્યકારી છે.

૮૪-આપણી જળચિકિત્સા

જીવનને ટકાવી રાખવા માટે કોઈ પણ સ્થિતિમાં પાણીની એટલી જરૂર નથી યાને તે સિવાય ચલાવી લેવું એ કઠણ છે. પાણીનો ઉપયોગ ફક્ત જીવન ટકાવવા પૂરતો નથી, પણ તેનો ઉપયોગ દવા તરીકે પણ જગજાહેર છે. તેનાથી અનેક વ્યાધિઓ મટાડી શકાય છે. જેવી રીતે અનેક દવાઓ ખાવાથી કે લગાડવાથી રોગને દૂર કરવામાં આવે છે, તે પ્રમાણે ફક્ત પાણીનો દવા તરીકે ઉપયોગ કરવાથી બધા રોગો-ખાસ કરી કેટલાક ભયંકર રોગો-સારા કરી શકાય છે. લોકોએ આ વાતને ગપ ન માનવી જોઈએ. પ્રાચીન સમયમાં પણ આ દેશમાં એજ પદ્ધતિથી અનેક રોગો મટાડવામાં આવતા. આજકાલ તો નવી નવી શોધોને આગે નીકળતી અનેક 'નેચરોપથી' કે 'વૉટરક્યોર' જેવી નવી સંસ્થાઓમાં ફક્ત પાણીથી અનેક રોગ મટાડવાની વાતો આપણે સાંભળીએ છીએ તથા ઘણી વાર નજરે પણ જોઈએ છીએ; પરંતુ આપણાં પ્રાચીન વેદાદિ શાસ્ત્રોને જોવાથી તેમાં પણ આ જળચિકિત્સાનો ઉલ્લેખ જોવામાં આવે છે. આયુર્વેદમાં પણ અનેક જગાએ ફક્ત પાણીનો જ ઉપયોગ કરવાથી રોગ મટે છે, એટલું જ નહિ પણ જુદી જુદી જાતના પાણીના જુદા જુદા ગુણોનું વર્ણન કરી કઈ ઋતુમાં તથા કયા રોગમાં કઈ જાતનું પાણી પથ્યકર અને હિતકર છે તેનું વર્ણન કરેલું જોવામાં આવે છે. રોગ દૂર કરવા માટે શુદ્ધ પાણીનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે, ખાસ કરી અનેક જાતના ક્ષાર તત્ત્વોવાળાં [illegible] મળતું પાણી રોગ દૂર કરવા માટે [illegible] આ જાતની ચિકિત્સાને અંગ્રેજીમાં [illegible] કહેવામાં આવે છે [illegible] પાણીનો [illegible] નહિ) ઉપયોગ કરી રોગ મટાડવામાં આવે છે તેને [illegible] કહે છે. આપણે તો આને [illegible] કહીશું. નવા નવા [illegible] કહ્યું છે કે, પાણી [illegible] છે. શરીરમાં [illegible] પાણીનો ઉપયોગ કરવાથી [illegible] જણાય છે. [illegible] પાણીનો ઉપયોગ કરવાની [illegible]

રીતો સર્વના જાણવામાં છેજ. પાણીના ઉપયોગથી આ દેશમાં અનેક ભયંકર દરદો સારાં થાય છે અને તેના પર લોકોનો પૂર્ણ વિશ્વાસ પણ છેજ. જ્યાં ભારે કિંમતની માત્રાઓ, કસ્તૂરી, ગંઠોદય વગેરે કામ નથી કરી શકતી ત્યાં ફક્ત પાણી વડે તેવા ભયંકર કેસો સુધારી શકાય છે. આ વખતે પાણીનો ઉપયોગ કેવી રીતે કરી શકાય તે જરા આ નીચે જણાવીએ છીએ.

એક માટીના ચોખ્ખા વાસણમાં આઠ વાટકી પાણીની ભરી સગડી પર ધીમા તાપે ખુલ્લું ઉકાળવું. જ્યારે ફક્ત એક વાટકી પાણી રહે ત્યારે ઉતારી પીવા જેવું થતાં થોડું થોડું કરી પાઇ દેવું. આ પ્રમાણે આપવાથી શરીરની શિથિલતા તથા ત્રિદોષજ્વર અને શ્વાસ કે કફ જેવાં ભયંકર દરદો પણ સારાં થાય છે. બીજી રીત આ પ્રમાણે છેઃ-

એક માટીના વાસણમાં આઠ વાટકી પાણી નાખી તેમાં સુંઠ, મરી, પીપર, તજ, લવંગ, વાવડીંગ, તુલસીનાં પાન, બીલીપત્ર, એ દરેક બે બેઆનીભાર લઇ એકત્ર ઉકાળવું. જ્યારે એક વાટકી પાણી રહે ત્યારે ઉતારી લઇ ગાળી દરદીને પાઇ દેવું. આવી રીતે દિવસમાં ૩ થી ૪ વાર પાવાથી મૅલેરિયા, શીત, કફ, ત્રિદોષ, નબળાઇ, આમદોષ છાતીમાં કફનું બોલવું વગેરેને મટાડી શરીરમાં તાકાત લાવે છે. આ પ્રયોગ જોતાં તો સાધારણ જણાય છે પણ તેનો ચમત્કાર જોવાથી માણસ અજાયબ થાય છે. આવા પ્રયોગ રોગની અસાધ્ય અવસ્થામાં કરવાથી પણ સારો ફાયદો કરી બતાવે છે. ગામડાંમાં આવા પ્રયોગોનું બહુજ મહત્ત્વ છે.

આયુર્વેદમાં અર્ધપકવ પાણીના ગુણો લખતાં જણાવેલું છે કે, ખાંસી, જ્વર, અતિસાર અને આમને મટાડનાર છે. વળી ત્રણ ભાગમાંથી બે ભાગ બાળી બાકી એક ભાગ જળ રહે તેને વાપરવાથી કફને મટાડનાર, પચવામાં હલકું તથા અગ્નિને પ્રદીપ્ત કરનાર કહેલું છે. જો શરીરમા અનેક દોષ જમા થઇ ચૂકયા હોય તો અષ્ટમાશ જળ પીવાથી પૂર્ણ ફાયદો મળે છે. શરીરમાં ઉત્પન્ન થતા રોગ નષ્ટ કરવા માટે જેવી રીતે ગરમ પાણીનો ઉપયોગ થાય છે તેવી રીતે ઠંડા પાણીનો પણ ઉપયોગ કરી શકાય છે. આ માટે આયુર્વેદના નિઘંટુ વિભાગમા બતાવેલું છે કે, પ્રાતઃકાળમાં સૂર્યોદય થવા પહેલાં પેશાબ કરવા પહેલાં બિછાનામાં બેસીને જે મનુષ્ય રાત્ર તાંબાના શુદ્ધ વાસણમા ભરી રાખેલું પાણી પીએ છે, તે મનુષ્યના શરીરમાં વધી ગયેલા વાયુ, પિત્ત, કફ વગેરે દોષ શાંત થઇ જાય છે. શરીરમાં બળ પેદા થાય છે, મળ સાફ આવે છે, પાચનશકિત સતેજ બને છે. શરીર હલકું તથા સ્વચ્છ બને છે. પાણી કેટલું પાવું એ માટે પ્રકૃતિબળનો વિચાર કરવાની જરૂર છે, પણ સામાન્ય રીતે આઠ અંજલિ (એક પવાલુ) પી શકાય છે.

ાછું વધુ પોતાની શરીરશક્તિ અનુસાર ફેરફાર કરી લેવું જોઇએ. આવી રીતે પાણી પીવાથી ફક્ત રોગ દૂર થાય છે એમ ન માની લેવું જોઇએ; પરંતુ સ્નાન વગેરેના બહારના ઉપયોગથી પણ અનેક રોગ દૂર કરી શકાય છે. જુદી જુદી રીતે બહારના પણ અનેક પ્રકાર પાણીના સ્નાન માટે બતાવેલા છે. ઉંઘ ન આવતી હોય તો સૂતા પહેલાં થોડા વખત અગાઉ બંને પગને થોડા ગરમ પાણીમાં બોળી રાખવા અને માથા પર ઠંડા પાણીની ધાર કરવી. એમ કરવાથી થોડી વાર પછી સારી ઉંઘ આવવા લાગશે. નાહવાનું મુખ્ય કારણ માત્ર ચામડી સાફ કરવી એટલુંજ નથી; પણ ચામડીનાં દરેક છિદ્રોને સાફ કરવાનાં છે, જેમ કરવાથી તે છિદ્રો વાટે શરીરનો દૂષિત મળ બહાર સહેલાઇથી નીકળી જાય છે અને બહારની ચોખ્ખી હવા અંદર જઈ શકે છે. એમ થવાથી અંદરના દરેક અવયવો પોતાનું કાર્ય ઠીક કરી શકે છે. બધી જાતના સ્નાનમાં ઠંડા પાણીનું સ્નાન વધારે કૌવત લાવનાર તથા ગુણદાયક છે. ઠંડા પાણી વડે નાહવાથી લોહી ચામડી તરફ આવી શકે છે. હમેશા જેઓ ઠંડા પાણીથી નાહે છે તેમને વૃદ્ધાવસ્થા વહેલી આવતી નથી. ઠંડા પાણીથી નાહવા પહેલાં પ્રથમ થોડી કસરત કરી લેવી જોઇએ અને નાહવા પછી ટુવાલ વડે શરીરને ખૂબ સાફ કરી લેવું જોઇએ. ઠંડા પાણીથી નાહવાનું કાર્ય ૪ થી ૫ મિનિટમાં કરી લેવું જોઇએ. ગરમ પાણી વડે નાહવાથી જ્ઞાનતંતુઓ શાંત થાય છે, હૃદયની ગતિ નિયમિત થાય છે, પરસેવો આવે છે; લોહીનું ફરવું બરાબર થવા લાગે છે. જેઓ કમજોર હોય છે તેમણે પ્રથમ થોડા નવશેકા પાણીનો નાહવામાં ઉપયોગ કરવો જોઇએ. ખાસ કરી ઠંડી ઋતુમાં નબળાઓ માટે ગરમ પાણીથી સ્નાન કરવું જોઇએ. વરાળનું સ્નાન પણ અનેક રોગ મટાડી શકે છે, તેથી શ્રમ દૂર થાય છે અને જળોદર રોગ મટે છે. માણસ કામ કરી ગમે તેટલો થાકી ગયો હોય, પસીનાથી શરીર ભીંજાઇ અસ્વચ્છ થઇ ગયું હોય ત્યારે થોડી વાર આરામ લીધા બાદ સ્નાન કરવામાં આવે તો તમામ થાક દૂર થઈ જઇ શરીર તાજું તથા હલકું બની જાય છે. વરાળથી હમેશાં નાહવાથી શરીરમાં જામેલ મેદવાયુ કમતી થઇ જાય છે. સંધિવા, શ્વાસ, ખાસી વગેરેમાં એ સ્નાન લાભદાયક છે નાહવા ઉપરાતના પ્રયોગ બસ્તી–પીચકારી–એનિમ્યા વગેરેમા કરી શકાય છે; તેથી પણ અનેક રોગ મટે છે. પેટમા પાણી જારી (ઇન્ટરનલ બાથથી) રોગ દૂર કરી પેટને સાફ કરી શકાય છે. આ સર્વ હકીકતથી જણાઇ આવ્યું હશે કે, પાણી બહુજ ઉપયોગી ચીજ છે ને તેનો ઉપયોગ આ દેશમાં ઘણા જૂના સમયથી ચિકિત્સામા થતો આવ્યો છે.

(એપ્રિલ–૧૯૩૨ના "આરોગ્યસિંધુ"માંથી)

રીતો સર્વના જાણવામાં છેજ. પાણીના ઉપયોગથી આ દેશમાં અનેક ભયંકર દરદો સારાં થાય છે અને તેના પર લોકોનો પૂર્ણ વિશ્વાસ પણ છેજ. જ્યાં ભારે કિંમતની માત્રાઓ, કસ્તૂરી, ચંદ્રોદય વગેરે કામ નથી કરી શકતી ત્યાં ફક્ત પાણી વડે તેવા ભયંકર કેસો સુધારી શકાય છે. આ વખતે પાણીનો ઉપયોગ કેવી રીતે કરી શકાય તે જરા આ નીચે જણાવીએ છીએ.

એક માટીના ચોખ્ખા વાસણમાં આઠ વાટકી પાણીની ભરી સગડી પર ધીમા તાપે ખુલ્લું ઉકાળવું. જ્યારે ફકત એક વાટકી પાણી રહે ત્યારે ઉતારી પીવા જેવું થતાં થોડું થોડું કરી પાઇ દેવું. આ પ્રમાણે આપવાથી શરીરની શિથિલતા તથા ત્રિદોષજ્વર અને શ્વાસ કે કફ જેવાં ભયંકર દરદો પણ સારાં થાય છે. બીજી રીત આ પ્રમાણે છેઃ-

એક માટીના વાસણમાં આઠ વાટકી પાણી નાખી તેમાં સુંઠ, મરી, પીપર, તજ, લવંગ, વાવડીંગ, તુલસીનાં પાન, બીલીપત્ર, એ દરેક બે બેઆનીભાર લઇ એકત્ર ઉકાળવું. જ્યારે એક વાટકી પાણી રહે ત્યારે ઉતારી લઇ ગાળી દરદીને પાઇ દેવું. આવી રીતે દિવસમાં ૩ થી ૪ વાર પાવાથી મૅલેરિયા, શીત, કફ, ત્રિદોષ, નબળાઇ, આમદોષ છાતીમાં કફનું બોલવું વગેરેને મટાડી શરીરમાં તાકાત લાવે છે. આ પ્રયોગ જોતાં તો સાધારણ જણાય છે પણ તેનો ચમત્કાર જોવાથી માણસ અજાયબ થાય છે. આવા પ્રયોગ રોગની અસાધ્ય અવસ્થામાં કરવાથી પણ સારો ફાયદો કરી બતાવે છે. ગામડાંમાં આવા પ્રયોગોનું બહુજ મહત્ત્વ છે.

આયુર્વેદમાં અર્ધપકવ પાણીના ગુણો લખતાં જણાવેલું છે કે, ખાંસી, જ્વર, અતિસાર અને આમને મટાડનાર છે. વળી ત્રણ ભાગમાંથી બે ભાગ બાળી બાકી એક ભાગ જળ રહે તેને વાપરવાથી કફને મટાડનાર, પચવામાં હલકું તથા અગ્નિને પ્રદીપ્ત કરનાર કહેલું છે. જો શરીરમાં અનેક દોષ જમા થઇ ચૂકયા હોય તો અષ્ટમાંશ જળ પીવાથી પૂર્ણ ફાયદો મળે છે. શરીરમાં ઉત્પન્ન થતા રોગ નષ્ટ કરવા માટે જેવી રીતે ગરમ પાણીનો ઉપયોગ થાય છે તેવી રીતે ઠંડા પાણીનો પણ ઉપયોગ કરી શકાય છે. આ માટે આયુર્વેદના નિઘંટુ વિભાગમાં બતાવેલું છે કે, પ્રાતઃકાળમાં સૂર્યોદય થવા પહેલાં પેશાબ કરવા પહેલાં બિછાનામાં બેસીને જે મનુષ્ય રાત્રે તાંબાના શુદ્ધ વાસણમાં ભરી રાખેલું પાણી પીએ છે, તે મનુષ્યના શરીરમાં વધી ગયેલા વાયુ, પિત્ત, કફ વગેરે દોષ શાંત થઇ જાય છે. શરીરમાં બળ પેદા થાય છે, મળ સાફ આવે છે, પાચનશક્તિ સતેજ બને છે. શરીર હલકું તથા સ્વચ્છ બને છે. પાણી કેટલું પીવું એ માટે પ્રકૃતિબળનો વિચાર કરવાની જરૂર છે, પણ સામાન્ય રીતે આઠ અંજલિ (એક પવાલું) પી શકાય છે.

ગાળું વધુ પોતાની શરીરશક્તિ અનુસાર ફેરફાર કરી લેવું જોઈએ. આવી રીતે પાણી પીવાથી ફક્ત રોગ દૂર થાય છે એમ ન માની લેવું જોઈએ; પરંતુ સ્નાન વગેરેના બહારના ઉપયોગથી પણ અનેક રોગ દૂર કરી શકાય છે. જુદી જુદી રીતે બહારના પણ અનેક પ્રકાર પાણીના સ્નાન માટે બનાવેલા છે. ઉંઘ ન આવતી હોય તો સુતા પહેલાં થોડા વખત અગાઉ બંને પગને થોડા ગરમ પાણીમાં બોળી રાખવા અને માથા પર ઠંડા પાણીની ધાર કરવી. એમ કરવાથી થોડી વાર પછી સારી ઉંઘ આવવા લાગશે. નાહવાનું મુખ્ય કારણ માત્ર ચામડી સાફ કરવી એટલુંજ નથી; પણ ચામડીનાં દરેક છિદ્રોને સાફ કરવાનાં છે, જેમ કરવાથી તે છિદ્રો વાટે શરીરનો દૂષિત મળ બહાર સહેલાઈથી નીકળી જાય છે અને બહારની ચોખ્ખી હવા અંદર જઈ શકે છે. એમ થવાથી અંદરના દરેક અવયવો પોતાનું કાર્ય ઠીક કરી શકે છે. બધી જાતના સ્નાનમાં ઠંડા પાણીનું સ્નાન વધારે કૌવત લાવનાર તથા ગુણદાયક છે. ઠંડા પાણી વડે નાહવાથી લોહી ચામડી તરફ આવી શકે છે. હમેશાં જેઓ ઠંડા પાણીથી નાહ્ય છે તેમને વૃદ્ધાવસ્થા વહેલી આવતી નથી. ઠંડા પાણીથી નાહવા પહેલાં પ્રથમ થોડી કસરત કરી લેવી જોઈએ અને નાહવા પછી ટુવાલ વડે શરીરને ખૂબ સાફ કરી લેવું જોઈએ. ઠંડા પાણીથી નાહવાનું કાર્ય ૪ થી ૫ મિનિટમાં કરી લેવું જોઈએ. ગરમ પાણી વડે નાહવાથી જ્ઞાનતંતુઓ શાંત થાય છે, હૃદયની ગતિ નિયમિત થાય છે, પરસેવો આવે છે; લોહીનું ફરવું બરાબર થવા લાગે છે. જેઓ કમજોર હોય છે તેમણે પ્રથમ થોડા નવશેકા પાણીનો નાહવામાં ઉપયોગ કરવો જોઈએ. ખાસ કરી ઠંડી ઋતુમાં નબળાઓ માટે ગરમ પાણીથી સ્નાન કરવું જોઈએ. વરાળનું સ્નાન પણ અનેક રોગ મટાડી શકે છે, તેથી કફ દૂર થાય છે અને જોખમકારક રોગ મટે છે. માણસ કામ કરી ગમે તેટલો થાકી ગયો હોય, પસીનાથી શરીર બીલકુલ અસ્વચ્છ થઈ ગયું હોય ત્યારે થોડી વાર આરામ લીધા બાદ સ્નાન કરવામાં આવે તો તમામ થાક દૂર થઈ જાય શરીર તાજું તથા હલકું બની જાય છે. વરાળથી હમેશા નાહવાથી શરીરમાં ભરાયેલ મેદવાયુ કમતી થઈ જાય છે. સંધિવા, શ્વાસ, ખાંસી વગેરેમાં એ સ્નાન લાભદાયક છે નાહવા ઉપરાંતના પ્રયોગ ભીની-પટ્ટી-એનિમા વગેરેમાં કરી શકાય છે; તેથી પણ અનેક રોગ મટે છે પેટમાં પાણી ભરાય (જલંદર [illegible]) રોગ દૂર કરી પેટને સાફ કરી શકાય છે આ સર્વ દાખલાથી જણાઈ આવ્યું હશે કે, પાણી બહુજ ઉપયોગી ચીજ છે ને તેનો ઉપયોગ આ રોગના બહુ [illegible] ચિકિત્સક કરી જાણ્યો છે.

(ચિકિત્સા-૧૯૩૨ના "આરોગ્યસિંધુ"માંથી)

રીતો સર્વના જાણવામાં છેજ. પાણીના ઉપયોગથી આ દેશમાં અનેક ભયંકર દરદો સારાં થાય છે અને તેના પર લોકોનો પૂર્ણ વિશ્વાસ પણ છેજ. જ્યાં ભારે કિંમતની માત્રાઓ, કસ્તૂરી, ચંદ્રોદય વગેરે કામ નથી કરી શકતી ત્યાં ફક્ત પાણી વડે તેવા ભયંકર કેસો સુધારી શકાય છે. આ વખતે પાણીનો ઉપયોગ કેવી રીતે કરી શકાય તે જરા આ નીચે જણાવીએ છીએ.

એક માટીના ચોખ્ખા વાસણમાં આઠ વાટકી પાણીની મૂકી સગડી પર ધીમા તાપે ખુલ્લું ઉકાળવું. જ્યારે ફક્ત એક વાટકી પાણી રહે ત્યારે ઉતારી પીવા જેવું થતાં થોડું થોડું કરી પાઈ દેવું. આ પ્રમાણે આપવાથી શરીરની શિથિલતા તથા ત્રિદોષજ્વર અને શ્વાસ કે કફ જેવાં ભયંકર દરદો પણ સારાં થાય છે. બીજી રીત આ પ્રમાણે છે—

એક માટીના વાસણમાં આઠ વાટકી પાણી નાખી તેમાં સુંઠ, મરી, પીપર, તજ, લવંગ, વાવડીંગ, તુલસીનાં પાન, બીલીપત્ર, એ દરેક બે બેઆનીભાર લઈ એકત્ર ઉકાળવું. જ્યારે એક વાટકી પાણી રહે ત્યારે ઉતારી લઈ ગાળી દરદીને પાઈ દેવું. આવી રીતે દિવસમાં ૩ થી ૪ વાર પાવાથી મૅલેરિયા, શીત, કફ, ત્રિદોષ, નબળાઈ, આમદોષ છાતીમાં કફનું બોલવું વગેરેને મટાડી શરીરમાં તાકાત લાવે છે. આ પ્રયોગ જોતાં તો સાધારણ જણાય છે પણ તેનો ચમત્કાર જોવાથી માણસ અજાયબ થાય છે. આવા પ્રયોગ રોગની અસાધ્ય અવસ્થામાં કરવાથી પણ સારો ફાયદો કરી બતાવે છે. ગામડાંમાં આવા પ્રયોગોનું બહુજ મહત્વ છે.

આયુર્વેદમાં અર્ધપક્વ પાણીના ગુણો લખતાં જણાવેલું છે કે, ખાંસી, જ્વર, અતિસાર અને આમને મટાડનાર છે. વળી ચાર ભાગમાંથી બે ભાગ બાળી બાકી એક ભાગ જળ રહે તેને વાયુ વાયી કફને મટાડનાર, પચવામાં હલકું તથા અગ્નિને પ્રદીપ્ત કરનાર કહેલું છે. જો શરીરમા અનેક દોષ જમા થઈ ચૂક્યા હોય તો અષ્ટમાંશ જળ પીવાથી પૂર્ણ ફાયદો મળે છે. શરીરમાં કેટલાક પ્રકારના રોગ નષ્ટ કરવા માટે જેવી રીતે ગરમ પાણીનો ઉપયોગ થાય છે તેવી રીતે ઠંડા પાણીનો પણ ઉપયોગ કરી શકાય છે. આ વાત આયુર્વેદના નિઘંટુ વિભાગમા બતાવેલું છે કે, પ્રાતઃકાળમાં સૂર્યોદય પહેલાં પહેલાં પેશાબ કરવા પહેલાં બિછાનામાં બેસીને જે મનુષ્ય રાત્રે તાંબાના શુદ્ધ વાસણમાં ભરી રાખેલું પાણી પીએ છે, તે મનુષ્યના શરીરમાં વધી ગયેલા વાયુ, પિત્ત, કફ વગેરે દોષ મટાડે [illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]

ગાળું વધુ પોતાની શરીરશક્તિ અનુસાર ફેરફાર કરી લેવું જોઇએ. આવી રીતે પાણી પીવાથી ફક્ત રોગ દૂર થાય છે એમ ન માની લેવું જોઇએ; પરંતુ સ્નાન વગેરેના બહારના ઉપયોગથી પણ અનેક રોગ દૂર કરી શકાય છે. જુદી જુદી રીતે બહારના પણ અનેક પ્રકાર પાણીના સ્નાન માટે બતાવેલા છે. ઉંઘ ન આવતી હોય તો સુના પહેલાં થોડો વખત અગાઉ બંને પગને થોડા ગરમ પાણીમાં બોળી રાખવા અને માથા પર ઠંડા પાણીની ધાર કરવી. એમ કરવાથી થોડી વાર પછી સારી ઉંઘ આવવા લાગશે. નાહવાનું મુખ્ય કારણ માત્ર ચામડી સાફ કરવી એટલુંજ નથી; પણ ચામડીનાં દરેક છિદ્રોને સાફ કરવાનાં છે, જેમ કરવાથી તે છિદ્રો વાટે શરીરનો દૂષિત મળ બહાર સહેલાઇથી નીકળી જાય છે અને બહારની ચોખ્ખી હવા અંદર જઇ શકે છે. એમ થવાથી અંદરના દરેક અવયવો પોતાનું કાર્ય ઠીક કરી શકે છે. બધી જાતના સ્નાનમાં ઠંડા પાણીનું સ્નાન વધારે કૌવત લાવનાર તથા ગુણદાયક છે. ઠંડા પાણી વડે નાહવાથી લોહી ચામડી તરફ આવી શકે છે. હમેશાં જેઓ ઠંડા પાણીથી નાહ્ય છે તેમને વૃદ્ધાવસ્થા વહેલી આવતી નથી. ઠંડા પાણીથી નાહવા પહેલાં પ્રથમ થોડી કસરત કરી લેવી જોઇએ અને નાહવા પછી ટુવાલ વડે શરીરને ખૂબ સાફ કરી લેવું જોઇએ. ઠંડા પાણીથી નાહવાનું કાર્ય ૪ થી ૫ મિનિટમાં કરી લેવું જોઇએ. ગરમ પાણી વડે નાહવાથી જ્ઞાનતંતુઓ શાંત થાય છે, હૃદયની ગતિ નિયમિત થાય છે, પરસેવો આવે છે; લોહીનું ફરવું બરાબર થવા લાગે છે. જેઓ કમજોર હોય છે તેમણે પ્રથમ થોડા નવશેકા પાણીનો નાહવામાં ઉપયોગ કરવો જોઇએ. ખાસ કરી ઠંડી ઋતુમાં નબળાઓ માટે ગરમ પાણીથી સ્નાન કરવું જોઇએ. વરાળનું સ્નાન પણ અનેક રોગ મટાડી શકે છે, તેથી શ્રમ દૂર થાય છે અને જળોદર રોગ મટે છે. માણસ કામ કરી ગમે તેટલો થાકી ગયો હોય, પસીનાથી શરીર બીંજાય અરવરછ થઇ ગયું હોય ત્યારે થોડી વાર આરામ લીધા બાદ સ્નાન કરવામાં આવે તો તમામ થાક દૂર થઇ જઇ શરીર તાજું તથા હલકું બની જાય છે. વરાળથી હમેશાં નાહવાથી શરીરમાં ભરાયેલ મેદવાયુ કમતી થઇ જાય છે. સંધિવા, શ્વાસ, ખાંસી વગેરેમાં એ સ્નાન લાભદાયક છે. નાહવા ઉપરાંતના પ્રયોગ બસ્તી–પીચકારી–એનિમા વગેરેમાં કરી શકાય છે; તેથી પણ અનેક રોગ મટે છે. પેટમાં પાણી ભરી (ઇન્ટરનલ બાથથી) રોગ દૂર કરી પેટને સાફ કરી શકાય છે. આ સર્વ હકીકતથી જણાઇ આવ્યું હશે કે, પાણી બહુજ ઉપયોગી ચીજ છે ને તેનો ઉપયોગ આ દેશમાં ઘણા જૂના સમયથી ચિકિત્સામાં થતો આવ્યો છે.

(એપ્રિલ–૧૯૨૨ના "આરોગ્યસિંધુ"માંથી)

८५–बिजनोर के कोहनि आश्रम में जलोपचार

(લેખક—બ્રહ્મચારી શ્વેતકેતુજી)

પાઠકેાં ને કેાહનિ આશ્રમ કા નામ તેા બહુત કમ સુના હેાગા–લેકિન 'જલચિકિત્સા' કા નામ કઇ બાર સુના હેાગા. યહ આશ્રમ જલચિકિત્સા કે લિયે હી સ્થાપિત કિયા ગયા હૈ. તરહ તરહ કે રેાગી યહાં પ્રવિષ્ટ હેા કર જલચિકિત્સા કરવાતે હૈં ઔર ઉત્તમ સ્વાસ્થ્ય લાભ કરતે હૈં.

અંગ્રેજી દવાઇ કા યહાં નામ તક નહીં. કેવલ જલ દ્વારા હી શરીર કે તમામ રેાગેાં કા ઇલાજ કિયા જાતા હૈ. ઇસ આશ્રમ કે સંસ્થાપક હૈ શ્રેાત્રીય કૃષ્ણસ્વરૂપ બી. એ. એલ. એલ. બી. આપને હી ઇસ આશ્રમ કી સ્થાપના કી હૈ. યેાં તેા આપ કઇ સાલેાં સે મુરાદાબાદ મેં વકાલત કે સાથ સાથ રેાગિયેાં કા મુફ્ત ઇલાજ કરતે ચલે આ રહે હૈં; લેકિન લેાગેાં કે બહુત કહને સુનને પર અબ વકાલત છેાડ કર રેાગિયેાં કી સેવા કે લિયે બાકાયદા યહ આશ્રમ ખેાલ દિયા હૈ.

આપ મુરાદાબાદ કે ગિને ચુને વકીલેાંમેંસે એક હૈ. આપ વકાલત કે સાથ સાથ લુઇ કુહનિ કી પુસ્તકેાં કા અનુશીલન કરતે રહે ઔર આપકેા ઉનકી નિકાલી જલચિકિત્સા કી પદ્ધતિ સે બડા પ્રેમ હેા ગયા; યહાં તક કિ આપ જલચિકિત્સા કે સિવાય ભયંકર બુખાર હેાને પર ભી અન્ય કિસી દવાદારૂ કા ઉપયેાગ નહીં કરતે. આપકેા એક બાર ક્રૅાનિક મેલેરિયા હેા ગયા. અન્ય બહુતસા ઇલાજ કિયા ગયા, લેકિન આરામ ન હુઆ. તબ આપને જલ કા ઇલાજ શુરૂ કિયા ઔર આપ શીઘ્ર હી તંદરુસ્ત હેા ગએ. તબ સે આપકેા જલચિકિત્સા પર બહુત વિશ્વાસ હેા ગયા.

આપ અપને પરિવાર કે સબ આદમિયેાં કા ઇલાજ જલ સે હી કરતે હૈં. મૈંને આપકેા અપને છેાટે છેાટે બચ્ચેાં કે સબ પ્રકાર કે ઘાવ ઔર રેાગેા કા ઇસી ચિકિત્સા દ્વારા નિરાકરણ કરતે દેખા હૈ.

બિજનૌર શહર સે આશ્રમ એક મિલ કે અંતર પર હૈ. યદ્યપિ આશ્રમ કેા ખુલે ૨ૌ સાલ હી હુએ હૈં તેા ભી ઇસ થેાડે સે અર્સે મેં હી યહાં આ કર હજારેાં રેાગી સ્વાસ્થ્ય લાભ કર ચુકે હૈં.

આશ્રમ કા ભવન દુમંજલા હૈ. હરદી આદમી કે લિયે છેાટા છેાટા સુંદર કમરા બના હુઆ હૈ. ચારેા તરફ કી ફૈલી હુઇ હરિયાલી ન કેા આનંદિત કરતી હૈ. ઇન ભવન ન દેા ફર્લાંગ કે અંતર ઔર વિશાલ ભવન હૈ, જિસમે આપકા પરિવાર રહતા આશ્રમ કે રેાગિયેાં કા ભેાજનાલય ભી હૈ. ઇસ

ભોજનાલય મેં બડી પવિત્રતા સે ભોજન તૈયાર હોતા હૈ ઔર શ્રોત્રીયજી કી આજ્ઞાનુસાર હરેક મરીજ કો પરોસા જાતા હૈ. રોગિયોં કે નિવાસગૃહ કે પાસ હી ૭-૮ છોટી છોટી કોઠરી બની હુઇ હૈં, જિનમેં રોગિયોં કો સ્નાન કરાયા જાતા હૈ. સ્નાન કે લિયે તાજે ઔર સ્વચ્છ પાની કી બડી આવશ્યકતા હોતી હૈ. અતએવ રોગીગૃહ કે સામને હી એક વિશાલ કૂપ બના હુઆ હૈ, જિસમેં પાની કી મશીન લગાઇ ગઇ હૈ. આસપાસ કે ખેત ઔર બગીચોં કે સાથ સાથ યહ કૂપ જલચિકિત્સા કે લિયે જલ કી પ્રભૂત રાશિ દેને કો સદા તૈયાર રહતા હૈ. મેરી ઇસ આશ્રમ કો જા કર દેખને તથા રહને કી ઉત્કટ ઇચ્છા થી. મેરે શરીર તથા મુખ પર બહુત સાલ સે ફુન્સિયાં નિકલ રહી થીં, જો બહુત દવાદારૂ સે ભી દૂર ન હુઇ. તબ શ્રી. પં૦ બુદ્ધદેવજી વિદ્યાલંકારને મુઝે જલચિકિત્સા કરનેકી સલાહ દી. કઇ અન્ય ભાઇયોંને ભી જલચિકિત્સા સે ચર્મરોગ કે દૂર હોને કા વિશ્વાસ દિલાયા. અતઃ મૈં અગસ્ત માસ મેં જલચિકિત્સા કે ઇસ અદ્ભુત આશ્રમ મેં આ પ્રવિષ્ટ હુઆ.

મેરે સામને યહાં મેરે અલાવા ૮ સજ્જન પધારે હુએ થે ઔર સલાહ-મશવરા લેને કે લિયે તો દિનભર રોગિયોં કા આવાગમન રહતા થા. કોઇ ક્ષયરોગ કે લિયે સલાહ-મશવરા લે રહા હૈ, તો દૂસરા સંગ્રહણી, બવાસીર આદિ કે લિયે બાતચીત કર રહા હૈ; કોઇ બુખાર દૂર કરના ચાહતા હૈ તો કોઇ સિરદર્દ. સારાંશ યહ કિ લોગ દિનભર ઇસ પ્રકાર આતે જાતે રહતે હૈં કિ કઇ બાર શ્રોત્રીયજી કે લિયે આસન સે ઉઠના ભી ભારી હો જાતા હૈ.

આપ પ્રાતઃ બ્રાહ્મમુહૂર્ત મેં હી ઉઠ કર રોગીગૃહ મેં આ જાતે હૈં ઔર સબ રોગિયોં કા બડે પ્રેમ સે હાલ પૂછતે હૈં. કિસીકો દુઃખિત દેખ આપકા દિલ ઉદાસ હો જાતા હૈ આપ એકદમ ઉસકા ઉચિત પ્રબન્ધ કર લેતે હૈં ઔર ઉસકે પ્રસન્ન હોને પર હી ચૈન લેતે હૈં. વાસ્તવ મેં આપકી મહત્તા સે હી આશ્રમ ચલ રહા હૈ. આપકે બાહિર જાને સે આશ્રમ બિલકુલ સૂના પડ જાતા હૈ.

આપકો સમીપસ્થ ગ્રામો મેં બડી મુહબ્બત હૈ. મુસલમાન હો, યા હિંદૂ હો વ અન્ય કિસી ધર્મ કા હો આપ પ્રત્યેક કો બડે પ્રેમ સે સલાહ-મશવરા દેતે હૈં.

સમીપસ્થ ગ્રામો કે રોગી શહર મેં ન જા કર આપકે હી પાસ દવાદારૂ કે લિયે આતે હૈં; ક્યોંકિ આપ ગરીબ ગ્રામીણોં કો બડે પ્રેમ સે રોગનિવારણ કા ઉપાય બતાતે હૈં. પ્રાયઃ ગ્રામીણ લોગ સલાહ લે કર અપને અપને ગ્રામ કો ચલે જાતે હૈં યદિ દેર હોને સે અંધેરા બહુત હો જાતા હૈ તો દયાલુ શ્રોત્રીયજી ઉનકે રહને તથા ભોજનાદિ કા અપને આશ્રમ મેં અપની તરફ સે પ્રબન્ધ કરા દેતે હૈં.

નિઃસહાય ગ્રામીણ રોગી આપકો હી અપના સંરક્ષક સમઝતે હૈં. આપકા પિતૃતુલ્ય વ્યવહાર ઉન્હેં હમેશા કે લિયે આપકા ભક્ત બના દેતા હૈ.

જલચિકિત્સા કે સ્નાન

યહાં રોગ કે અનુસાર જલચિકિત્સા કે જો ભિન્ન ભિન્ન સ્નાન કરાએ જાતે હૈં ઉનકા સંક્ષેપ સે વર્ણન નિમ્ન પ્રકાર હૈ.

૧–પેડૂસ્નાન (હીપ બાથ)

ઇસકે લિયે નિમ્નલિખિત વિધિ પ્રયુક્ત કી જાતી હૈઃ–એક ટબ લે કર ઉસમેં અપની નાભિ જિતના કૂએં કા તાજા જલ ભર દેતે હૈં ઔર ઉસમેં ટાગેં બાહિર રખ પીઠ કા ઢાસના લે કર ઇસ ઢંગ સે બૈઠતે હૈં કિ રોગી કા પેડૂ બિલકુલ પાની મેં ડૂબ જાય ઔર ફિર એક તૌલિયે કે સાથ રોગી કો જલ મેં હી અપના પેડૂ રગડના પડતા હૈ. રગડને કા ક્રમ ઇસ પ્રકાર હૈઃ–

દાએં હાથ મેં તૌલિયા લે કર પેડૂ કો (ક) દાએં સે બાએં ઔર બાએં સે દાએં તક (ખ) દોનોં કોણોં સે ક્રમશઃ મૂત્રેંદ્રિય તક ઔર (ગ) નાભિ સે ઇંદ્રિય તક રગડિયે. ઇસ પ્રકાર ૧૫ મિનટ તક રોગી કો અપના પેડૂ રગડના પડતા હૈ. ૧૫–૨૦ મિનિટ રગડને કે બાદ રોગી કો બાહિર ઘૂમને ભેજ દિયા જાતા હૈ. બહુત કમજોર રોગી કો બિસ્તરે પર કંબલ ઓઢ કર લિટા દેતે હૈં.

૨—મેહન સ્નાન (સીટઝ બાથ)

ઇસ સ્નાન કે લિયે ટબ તાજે ઔર ઠંડે જલ સે પૂરા ભરવા દિયા જાતા હૈ ઔર લકડી કા બના સ્ટૂલ, જો ટબ મેં ઠીક આ જાતા હૈ, રખ દિયા જાતા હૈ. પાની સ્ટૂલ કે ઉપર તક આ જાના અચ્છા હૈ. રોગી કો ઇસ સ્ટૂલ પર બૈઠ કર અપની જનનેંદ્રિય કા અગ્રિમ ચર્મ ખીંચ કર ધીરે ધીરે રગડના હોતા હૈ. રગડને કે લિયે કપડા સખ્ત ઔર ખુરદરા નહીં હોના ચાહિયે. ઇસ સ્નાન સે આંતરિક વિજાતીય દ્રવ્ય ભી ઉખડને લગતા હૈ. ઇન દોનોં સ્નાનોં કે લિયે ભોજન કે પહલે વ પીછે દો દો ઘંટે કા અંતર હોના ચાહિયે. જલાદિ પેય પદાર્થ ભી ઇસી પ્રકાર સ્નાન સે દો ઘંટે કે અંતર સે હી પીને ચાહિયે.

યે દોનોં સ્નાન વિજાતીય દ્રવ્ય કે નિકાલને મેં બડી મદદ પહુંચાતે હૈં. જલચિકિત્સકોં કા સિદ્ધાંત હૈ કિ વિજાતીય દ્રવ્ય કે કારણ હી સબ પ્રકાર કી બિમારિયાં હોતી હૈં. ઇસ લિયે વિજાતીય દ્રવ્ય કે દૂર કર દેને સે સબ બિમારિયાં જડ સે દૂર કી જા સકતી હૈં.

જબ વિજાતીય દ્રવ્ય અધિક માત્રા મેં હોને સે શીઘ્ર નહીં નિકલતા તબ યે નિમ્ન દો સ્નાન અધિક લાભદાયક સિદ્ધ હોતે હૈં.

૩—સૂર્યસ્નાન

આશ્રમ મેં યહ સ્નાન પ્રાયઃ હરેક રોગી કો કરાયા જાતા
ઇસકે લિયે રોગી કો કડી ધૂપ મેં, જબકિ હવા ન ચલ
રહી હો, સૂર્ય કી ઓર મુખ કર કે લેટ જાના પડતા હૈ—સિર,
મુખ ઔર પેડૂ કો કેલા, આક, નીમ, એરંડ કે હરે પત્તોં સે ઢક કર
૧ વ ૧॥ ઘંટા લેટે રહના હોતા હૈ—

ઉસકે બાદ એકદમ તૌલિયે સે પસીના પોંછ કર પેડૂ-
સ્નાન જરૂર લેના હોતા હૈ.

યહ સૂર્યસ્નાન બહુતસે રોગોં કે જંતુ મારને કે અતિરિક્ત વિજા-
તીય દ્રવ્ય કો પિઘલા કર પસીને કે દ્વારા નિકાલ બાહિર કર દેતા હૈ.

ઇસ સ્નાન કા સમય ૧૦ બજે સે ૩ બજે તક હૈ. ઇસમેં
ભી ભોજનાદિ સેં દો ઘંટે કા અંતર હોના આવશ્યક હૈ.

૪. બાષ્પસ્નાન (સ્ટીમ બાથ)

ઇસકે કરને કે લિયે બાષ્પયંત્ર હોતે હૈં, જિનમેં સ્પિરિટ
દ્વારા જલ ગર્મ કર કે બાપ ઇકઠ્ઠી કી જાતી હૈ ઔર રોગી કો ખાટ
યા આરામકુર્સી કે સમાન બની હુઇ લમ્બી કુર્સી પર લિટા દિયા
જાતા હૈ. ખાટ કે નીચે હી બાષ્પયંત્ર રખ દિયે જાતે હૈં. શરીર
કે જિસ સ્થાન પર બાપ પહુંચાના ચાહેં ઉસી સ્થાન કે નીચે યે
યંત્ર રખ્ખે જાતે હૈં. રોગી કે સારે શરીર કે ઉપર એક કંબલ ઢક
દિયા જાતા હૈ, જિસકે કિનારે જમીન તક છૂતે રહતે હૈં. યદિ
રોગી કો બાપ અસહ્ય માલૂમ પડે તો જરા દેર કે લિયે યંત્ર ઇસ
લટકતે કંબલ સે બાહિર નિકાલ દેને ચાહિયે. ઇસે ૧૫ મિનટ
અધિક સે અધિક લેના ચાહિયે.

ઉપર્યુક્ત દોનોં સ્નાનો કે લેને કે બાદ પસીના પોંછ કર એક-
દમ પેડૂસ્નાન લે લેના ચાહિયે. બાષ્પસ્નાન કે બાદ એકદમ
સંપૂર્ણશરીર ટબ મેં બૈઠ કર ગીલા કરના ચાહિયે. ઇસસે શરીર
કી અધિક ગર્મી દૂર હો કર બડી શાંતિ મિલતી હૈ. ઇસકે સમાપ્ત
કરને કે બાદ દૂર ઘૂમને ચલે જાના ચાહિયે.

ઇસે બહુત જલદી-જલદી ન કરના ચાહિયે; ક્યોંકિ ઇસકે
જલદી-જલદી કરને સે કમજોરી બહુત અધિક આ જાતી હૈ. ઇસ
લિયે ઇસે મહીને મેં એક વાર હી કરના અચ્છા હૈ.

લેકિન વિશેષ દશા મેં યહ ૧૫ દિન મેં વ ૭ દિનમેં ૧ ૩
દિનમેં ભી કિયા જા સકતા હૈ. યહ રોગી કી અવસ્થા પર નિર્ભર હૈ.

પિન્ડોલ (હલ્દી બેન્ડેજ)

સબ રોગો કિ જડ કબ્જ હૈ; અતઃ ઇસે દૂર કરને કે લિયે
શુરૂ શુરૂ મેં કુછ દિનોં તક પિંડોલ કા પ્રયોગ કરના અતિ ઉત્તમ

હૈ. ઇસસે પેટ સાફ હો જાને કે કારણ ઉપર્યુક્ત સ્નાનોં કા એક-દમ અસર દિખાઇ પડને લગતા હૈ. આશ્રમ મેં પેટ કી શિકાયત-વાલે રોગી ઇસે અકસર કરતે રહતે હૈં.

ઇસકે કરને કે લિયે ચિકની મટ્ટી કી વિશેષ આવશ્યકતા હૈ. ચિકની મટ્ટી કો પીસ કર ઉસમેં પાની મિલા કર ઉસે મુલા-યમ કર લેતે હૈં; ઔર પેટ કે બરાબર એક કપડા લે કર ઉસ પર ઇસ મટ્ટી કી એક અંગુલ તહ લગા દેતે હૈં ઔર રોગી કો લિટા કર ઉસકે પેડૂ પર ઇસે ચિપકા દેતે હૈં. રોગી ૧ વ ૧ાા ઘંટા લેટા રહતા હૈ ઔર ફિર ઉઠ કર પેડૂસ્નાન કર લેતા હૈ.

પિન્ડોલ હટાને કે બાદ પેડૂ કો ઠંડી હવા સે બચાના ચાહિયે. અન્યથા ઠંડી હવા લગને કે કારણ આંતેં સખ્ત હો જાતી હૈં ઔર દર્દ હોને લગતી હૈ.

સાધારણ કબ્જ કી શિકાયત હોને પર રાત કો શયન સે પૂર્વ ભી ઇસે પેડૂ પર બાંધ કર સો જાને સે બહુત ફાયદા દેખા ગયા હૈ.

ભોજન

જલચિકિત્સા કરનેવાલે કો ભોજન મેં બહુત પરહેજ રખના પડતા હૈ. કમજોર પાચનશક્તિવાલે રોગી કો તો આશ્રમ મેં ઘીદૂધ દેખને કો ભી નહીં મિલતા. કેવલ શુષ્ક ફુલ્કે ઔર બિના મસાલે કી તરકારી વ મૂંગ કી દાલ હી દી જાતી હૈ. પાચનશક્તિ કે અતિનિર્બલ હોને પર કેવલ આટા ઔર કચ્ચા શાક ભી દિયા જાતા હૈ. મેરે સમય ૧–૨ રોગિયોં કો કચ્ચા દલિયા ઔર કચ્ચી ભિંડી દી જાતી થી. ઇસસે શિર કે રોગ ભી દૂર હોને મેં સહાયતા હોતી હૈ.

જલચિકિત્સા કે રોગી કો મિઠાઇ કી આશા ન રખની ચાહિયે. જહાં તક હો સકે સર્વથા મિઠાઇ સે દૂર રહે, મીઠા ઔર નમક જિતના કમ કિયા જા સકે ઉતના બેહતર હૈ.

સબ્જી વગૈરહ કી સ્વાભાવિકતા જ્યાદા પકાને સે મારી જાતી હૈ. ઇસ લિયે રોગી કો ખાને કી વસ્તુઓં કી સ્વાભાવિકતા કા ખ્યાલ રખના ચાહિયે.

ફલાદિ સ્વાભાવિક ભોજન સબસે ઉત્તમ હૈ. ફલોં કા જિતના સેવન કિયા જાય ઉતના હી અચ્છા હૈ. મૌસમી ફલ ખાને ચાહિયે.

જો સબ્જી વ કંદમૂલ ભૂમિ કે નીચે પૈદા હોતે હૈં વે (આલૂ વગૈરહ) નહીં ખાને ચાહિયે.

જબ તક દૂધ ઘી ન પચે તબ તક બંદ હી રખના ચાહિયે. જૈસે જૈસે પાચનશક્તિ ઉત્તમ હોતી જાએ, વૈસે વૈસે દૂધ ઘી આદિ ઉત્તમ વસ્તુઓં કી માત્રા બઢાઇ જા સકતી હૈ ભોજન કો કમ સે કમ

૨ વાર સે લે કર ૧૦૦ વાર તક ચબાને કી કોશિશ કરની ચાહિયે.
મેં પ્રાકૃતિક વસ્તુઓં સે બહુત શિક્ષા લેની ચાહિયે. હમ પ્રકૃતિ
ગૌ બૈલાદિ કો દેખતે હૈં કિ વે પેડોં કે નીચે બહુત સમય તક
ઠે હુએ જુગાલી કરતે રહતે હૈં. યહ ઉતની ચબાને કી હી ક્રિયા
ઇસીસે વે બડે સ્વસ્થ રહતે હૈં. ઇસ લિયે જહાં તક હો સકે
મનુષ્ય કો અચ્છી તરહ ભોજન ચબાના ચાહિયે ઔર ફિર ગલે સે
નીચે ઉતારના ચાહિયે.

મુઝે આશ્રમ મેં જા કર જલચિકિત્સા કરને સે પૂર્વ કબ્જ વ જુકામ વગૈરહ કી બડી શિકાયત થી. ઇન સ્નાનોં કે કરને સે તીસરે દિન સે હી મેરી સબ શિકાયત દૂર હોને લગી ઔર અભી મુઝે ૧૦ રોજ ભી નહીં હુએ થે, કિ કબ્જ ઔર જુકામ કા પતા હી ન રહા કિ વે કિધર ચલે ગએ. ૨૫ દિન કે બાદ મૈંને યહ ચિકિત્સા છોડ દી. જલચિકિત્સા છોડ દેને કે બાદ ભી બહુત દિનોં તક ઇસકા ઉત્તમ અસર બના રહા.

મૈં આશ્રમ મેં કબ્જ કે લિયે ન ગયા થા, ગયા થા ખૂન-શુદ્ધિ કે લિયે. ખૂનખરાબી સે મેરે મુખ ઔર ટાંગ પર ફુન્સિયાં ફૂટ આઈ થીં. બડા આશ્ચર્ય હુઆ જબકિ મૈં કેવલ ૧૫ દિન મેં હી બિલકુલ ઠીક હો ગયા. શ્રીનાથજી કી આજ્ઞાનુસાર ઔર કુછ દિન તક યહ ચિકિત્સા કરતા રહા.

ઇસ ચિકિત્સા સે રોગ જડ સે દૂર કિયા જાતા હૈ; લેકિન ઇસકે લિયે સમય ભી બહુત લગતા હૈ. ધૈર્યપૂર્વક કરતે રહને સે બડા લાભ હોતા હૈ. ધૈર્ય કી પરીક્ષા મેં ઉત્તીર્ણ હુએ હી ઇસમેં બૈઠ સકતે હૈં.

ઇસ આશ્રમ સે રોગિયોં કો અવશ્ય લાભ ઉઠાના ચાહિયે. ઇસ વિષય મેં અધિક વિસ્તાર સે જાનને કે લિયે કોહનિ આશ્રમ બિજનૌર કે સંસ્થાપક શ્રી. પં૦ શ્રીજીવ કૃષ્ણસ્વરૂપજી સે પત્ર વ્યવહાર કરના ચાહિયે.

(વૈશાખ-૧૯૮૬ના "જ્યોતિ"માંથી)

૮૯–જમવાનો અને શાળાનો વખત*

(૧)

એ પ્રશ્ન સ્વાભાવિકજ છે કે, જાગીને તરત નિશાળમાં જ કાંઇ નુકસાન છે કે નહિ ? આનો ઉત્તર આપતાં પહેલાં બાબતનો વિચાર કરવો ઘટે છે. જેને નૈસર્ગિક જીવન જીવવું તેણે જીવનશાસ્ત્ર સમજવાની જરૂર છે. જીવનનાં બધાં કાર્યો કેવી રીતે ને કેટલા સમયમાં થવાં જોઇએ તે જાણી લેવાની જરૂર છે. ઉપરના પ્રશ્નોનો ઉત્તર આપતા પહેલાં "જમવાના વિષે કાંઈક કહેવું જરૂરનું છે.

સંસારમાં જીવનકલહમાં સફળતા મેળવવા માટે મનુષ્યે પ જીવનને વ્યવસ્થિત કરનારા પ્રયાસો કર્યાં છે. પોતાના દૈનિક જી સમય ત્રણ–ચાર વિભાગોમાં વહેંચી નાખ્યો છે; શારીરિક મહે સમય, શરીરને પોષણ આપવાનો સમય, માનસિક શક્તિઓ વવાનો સમય વગેરે. આ બધાંયે કાર્યો તરફ મનુષ્યે પૂરું લક્ષ વું જોઇએ, ને એ હેતુથીજ આપણે રાત્રિદિવસના ચોવીસ ક અમુક ભાગોમાં વહેંચી આપણા જીવનને અનુકૂળ પડે એવી વસ્થા કરી મૂકી છે. જે વ્યવસ્થાથી આજે આપણે આપણું કાર્ય ચલાવી રહ્યા છીએ તે સુવ્યવસ્થિત છે કે નહિ તેના વિચાર કરવાની જરૂર છે.

શારીરિક મહેનત, પોષણ, આરામ અને માનસિક શક્તિ ખીલવવા માટે આપણે જે વ્યવસ્થા કરી છે અને જે રીતે ચ સમયની ગોઠવણ કરી છે તે દોષિત છે; સારાએ સમાજને દરેક અહિતકર છે; પરરાજ્ય અને પાશ્ચાત્ય સભ્યતાએ આપણો ર જીવનક્રમ ઉલટાવી નાખ્યો છે; ને પરિણામે આપણો શારીરિક અને માનસિક વિકાસ અટકી પડયો છે.

સમાજે આજના વિદ્યાર્થીજીવનને એવી રીતે ઘડયું છે કે જેથી વિદ્યાર્થીઓ પોતાનો શારીરિક તેમજ માનસિક વિકાસ બિલકુલ સાધી શકતા નથી. માબાપો અનેક કષ્ટો વેઠીને બાળકોને જે પોષણ આપે છે તથા તેમને ઉછેરવા માટે જે પ્રયત્નો કરે છે તેમાં જેટલી સફળતા મળવી જોઇએ તેટલી મળતી નથી. સાથે સાથે શિક્ષક બંધુ

---

* ભાઇ સ્વામી રાવ કાઠિયાવાડની વ્યાયામપ્રચારની પ્રવૃત્તિના પ્રાણ છે. ભાવનગર અને બીજે ઠેર ઠેર જઇ તેમણે અખાડા અને શરીરસુધારણાની પ્રવૃત્તિને ચેતન આપેલું છે. તેમણે 'ખોરાક અને પોશાક'ને લગતું એક નાનકડું પુસ્તક હાલ બહાર પાડયું છે. તેનું ૧ લું ' ની વિશેષ જા અહીં ઉતાર્યું છે.

[illegible] માનસિક ખોરાક આપવામાં જેટલી મહેનત કરે છે તેના પ્રમાણમાં સારાં પરિણામો નજરે પડતાં નથી.

વિદ્યાર્થીઓનું દૈનિક કર્મ-તેનો સમય

પાશ્ચાત્ય દેશની રૂઢિને આધીન થયેલાં માબાપો પ્રાતઃકાળ સમયે ઉઠી શકતાં નથી, એટલે તેમનાં સંતાનો તો ક્યાંથીજ વહેલાં ઉઠી શકે ? સામાન્યતઃ શહેરોની અંદર તો બાળકો ૭ કે સાત વાગ્યા પહેલાં ભાગ્યેજ ઉઠતાં હશે. એટલે સવારમાં ઉઠવાનો સમય આપણે સાત વાગ્યાનો રાખીએ. સાતથી આઠ સુધીનો વખત મુખમાર્જન, શૌચ-સ્નાનાદિમાં જાય છે. આઠથી દસનો વખત નાસ્તો, શાળાનો અભ્યાસ કે ઘરના બીજા કામમાં વહી જાય છે. લગભગ સાડાદશ કે અગિયાર વાગ્યે નિશાળે જતા પહેલાં જમવાનો સમય થાય છે ને જમ્યા પછી વસ્ત્રો બદલીને સ્કૂલમાં જવાની તૈયારી થાય છે.

આપણે ધ્યાનપૂર્વક જોઈએ તો આપણને પ્રશ્ન થશે કે, વિદ્યાર્થીઓના દૈનિક ક્રમમાં સવારના સમયનો ઉપયોગ સુવ્યવસ્થિત છે ! અમુક જાતના વિચારોમાં સપડાયેલા માણસો–અર્થાત્ પાશ્ચાત્ય દેશની સભ્યતાને આધીન થયેલા લોકો ગમે તેમ માને, પણ હું તો ચોક્કસ માનું છું કે, વિદ્યાર્થીઓનો જીવનક્રમ ઘણોજ અવ્યવસ્થિત છે. જે વખતે આપણાં બાળકો આજે સવારે ઉઠે છે તે સમયથી નિશાળે જવાના સમય સુધીમાં બાળકને જેટલાં કાર્યો કરવાં પડે છે, તેને માટે મળતો વખત ઘણોજ ઓછો છે.

અનેક જાતની કમજોરીઓમાં સપડાયેલાં બાળકો સવારમાં ઉઠીને ચ્હા પીધા વિના શૌચ પણ કરી શકતાં નથી. શારીરિક શક્તિના અભાવને લીધે ઠંડા પાણીથી નાહી પણ શકતા નથી. વળી વખતના અભાવે બહાર જઈ ખુલ્લા મેદાનની સ્વચ્છ હવામાં શરીરને ગતિ આપી ફેફસાંની અંદર ભરપૂર પ્રાણવાયુ લેવાને પણ અસમર્થ છે. સમયની અછતને લીધેજ જે રીતે ને જેટલો વખત દાંત સાફ કરવા જોઈએ અથવા તેલ મર્દન કરી ખૂબ ચોળીને નાહવું જોઈએ તે પણ બાળકોથી થઈ શકતું નથી. શરીરને પોષક અન્ન, જેને માટે માબાપોએ અનેક પ્રકારના કષ્ટ સહન કર્યાં હોય તેનો ઉપભોગ બાળકો આનંદપૂર્વક [illegible] કરી શકે તેટલો સમય પણ તેમની પાસે હોતો નથી. સમયના અભાવને [illegible] રીતે તેમ [illegible] કેટલું ખાવું [illegible] જમતાં વખતે એક જ [illegible] વિચાર તેના [illegible]

તેમ બોલી નાખવાની તક જતી નહિ કરે.

જમવા પહેલાં સ્નાન કરવાની પદ્ધતિ આપણા પૂર્વજોએ દાખલ કરી છે એનો મૂળ ઉદ્દેશ તો એજ છે કે, શરીરની અંદર રહેલું લોહી શરીરની સપાટી ઉપરથી હઠી શરીરના મધ્યભાગ એટલે કે પેટ તરફ વળે. જમતી વખતે મૌન ધારણ કરવાની રીતનું કારણ પણ એ છે કે, તે વખતે શાંત ચિત્તે જમવા સિવાય આપણને બીજા કશાનો વિચાર ન આવે.

જમીને આરામ લેવો એ આપણા બધાજ લોકો જાણે છે. જીવનશાસ્ત્રની દૃષ્ટિએ એ વસ્તુ ઘણી ઉપયોગી છે. કારણ કે શરીરના બધા અવયવો ઢીલા પડેલા હોય તો લોહીનું વલણ પેટ તરફ હોય-આંતરડું અને હોજરી પોતપોતાનું કામ સારી રીતે કરી શકે. જમ્યા પછી જો શરીરના બીજા કોઇ ભાગને આપણે ગતિ આપીએ તો લોહીનું વલણ સ્વાભાવિક રીતે તે તરફજ હોય.

જમ્યા પછી વિદ્યાર્થીઓ નિશાળમાં આવીને બાંકડાપર બેસે છે. કરોડની નબળાઇને લીધે તેઓ સીધા બેસી શકતા નથી. પરિણામે વળીને બેસવાથી આંતરડાં ને હોજરી પર દબાણ આવે છે.

(૨)

બીજો પ્રશ્ન એ ઉપસ્થિત થાય છે કે, જમ્યા પછી બુદ્ધિમાં કાંઇ મંદતા આવે ખરી?

આપણે ઉપર જોઇ ગયા છીએ કે, જેવી રીતે આપણે જમીએ છીએ, જેટલા સમયમાં આપણે જમીએ છીએ, જે વખતે આપણે જમીએ છીએ એ બધુંજ શારીરિક વિકાસને હિતકારક નથી. હવે એ સિદ્ધ કરવાનું રહે છે કે, માનસિક વિકાસને એ કેટલું અહિતકર છે.

શરીરની અંદર વધારે પ્રમાણમાં ગરમી આવ્યા પછી એક પ્રકારની શિથિલતા આવે છે. ગ્રહણશક્તિ ઓછી થાય છે. દુર્ભાગ્યે આપણે વિદ્યાર્થીઓના બુદ્ધિવિકાસ માટે સાડાઅગિયારનો (જમ્યા પછીનો) જે વખત નક્કી કર્યો છે તે નવયુવાનોને કોઇ રીતે હિતકારી નથી. આપણા દેશમાં બપોરે–જ્યારે સૂર્યનો તાપ ઘણો વધી જાય છે ત્યારે-શરીર કે બુદ્ધિની ગ્રહણશક્તિ ઘણીજ મંદ પડી જાય છે. ખેડુતો સવારે ખેતરોમાં કામ કરી આ વખતે તો વિશ્રામજ લે છે. પશુઓ સ્વેચ્છાપૂર્વક ચરી વૃક્ષોની શીતળ છાયામાં આરામ લે છે; પરંતુ દુર્ભાગ્યે આપણા દેશના યુવકોને શરીરને પીગળાવી નાખે એવી ગરમીમાં ને તે પણ જમ્યા પછી તુરતજ માનસિક વિકાસ સાધવો પડે છે.

જમી રહ્યા પછી અમુક સમયે શરીરમાં ઉષ્ણતા પેદા થાય છે. અન્નની ગરમી એક પ્રકારનું ઘેન લાવે છે. એ ઘેનમાં ચિત્તને એકાગ્ર કરવાનો યત્ન કરવો એ નિરર્થકજ છે; ને ચિત્તને એકાગ્ર કર્યા

…ના બુદ્ધિ પોતાનું કાર્ય નજ કરી શકે. આજ કારણથી વિદ્યાર્થી-
…ઓ જમ્યા પછી બુદ્ધિથી કોઈ પણ વસ્તુ ગ્રહણ કરી શકતા નથી કે
…થી શિક્ષકો આપી શકતા. પરિણામે વિદ્યાર્થી અને શિક્ષક બન્નેની
…મહેનત અને બન્નેના સમયનો સદુપયોગ થતો નથી, એટલુંજ નહિ
…ણ બુદ્ધિની ગતિ અને શરીરની શક્તિનો વિનાશ થાય છે.

(૩-૭-૨૯ ના "ગાંડીવ"માંથી)

८७–आरोग्यप्रेमियों से पूछताछ

૧–રક્ષક કે નાતે, આપકે ઉપર એક બડી ભારી જિમ્મેદારી હૈ. યહ આપ જાનતે ઔર તદનુકૂલ વ્યવહાર કરતે હૈં યા નહીં?

૨–જબાની શિક્ષા કી બનિસ્બત પ્રત્યક્ષ ઉદાહરણ કા અસર કહીં જ્યાદા પડતા હૈ; અતએવ જો બાતેં અપને બાલક કે લિયે આપ ઉપયોગી સમઝતે હૈં, અથવા જિન્હેં આપ ઉસમેં લાના ચાહતે હૈં, ઉન્હેં આપ અપને આચરણ મેં ભી લાતે હૈં?

૩–બાલકોં કો ચાહિયે કિ સબેરે જલદી ઉઠેં ઔર આલસ્ય કો ત્યાગ શૌચ સે નિવૃત્ત હો, મુંહ હાથ ધો કર દતૌન–કુલ્લે સે નિબટ જાયં; પર આપ ભી ઐસા હી કરતે હૈં યા નહીં?

૪–પ્રાતઃકાલ બાલકોં સે ભજન યા શ્લોકોં કે રૂપ મેં ઈશ્વર કા ગુણ–ગાન કરાતે હૈં યા નહીં? આપ સ્વયં ભી કભી ઈશ્વરારાધના કરતે હૈં?

૫–બાલકો કો વ્યાયામ કે લિયે પ્રોત્સાહન દેતે હૈં યા નહીં? આપ ખુદ ભી વ્યાયામ કરતે હૈં?

૬–શરીર મેં તેલ–મર્દન કે લાભ આપને બાલકોં કો સમઝાયે હૈં યા નહીં?

૭–આજકલ કે બાજાર તેલ હાનિકારક હૈ યહ આપને ઉન્હેં બતાયા હૈ?

૮–ઠંડે પાની સે નહાને કે લાભ આપને બાલકોં કો સમઝાયે હૈ યા નહીં?

૯–નહાતે વક્ત શરીર કે કિસ ભાગ કો સાવધાની સે રગડના-ધોના ચાહિયે, યહ કભી આપને ઉન્હેં બતાયા હૈ?

૧૦–પાની મેં તૈરના સિખાયા હૈ યા નહીં?

૧૧–નહાને કે બાદ શરીર કે કિસ ભાગ કો ખૂબ રગડ કર પોછના ચાહિયે, યહ આપને ઉન્હે બતાયા હૈ ન?

૧૨–નહાને કે બાદ શરીર પર તેલ કી માલિશ કરને યા સિર મે તેલ ડાલને સે કિસ તરહ કી ગંધ આતી હૈ, યહ આપને ઉન્હેં

સમઝા દિયા હૈ?

૧૩–ઠંડે પાની સે નહાતે સમય હમેશા સબસે પહલે સિર, નાભિ કે આસપાસ કા ભાગ, ગુદા, જનનેંદ્રિય ઔર ઉસકે નિકટ-વર્તી ભાગ કો ધોના ચાહિયે. આપને ઉન્હેં યહ બતાયા હૈ યા નહીં ઔર કયા આપ સ્વયં ભી ઐસા કરતે હૈં?

૧૪–આંખોં કો ધોને કી વિધિ આપને ઉન્હેં સિખાઇ હૈ યા નહીં? ઇસસે હોનેવાલે લાભ ભી આપને ઉન્હેં બતાયે હૈં?

૧૫–આપકે બાલક અપને દાંત કિસ ચીજ સે સાફ કરતે હૈં? દાંતોં સે શરીર કી તંદુરસ્તી કા કયા સંબંધ હૈ ઔર દાંત સાફ કરને કે લિયે અમુક મંજન યા દતૌન ઠીક હૈ, યહ કભી આપને ઉન્હેં સમઝાયા હૈ?

૧૬–થૂક ઔર લાર કા તંદુરસ્તી સે કયા સંબંધ હૈ, યહ આપને અપને બાલકોં કો સમઝાયા હૈ?

૧૭–ભોજન ચબા–ચબા કર ખાના ઔર પાની ચૂસ–ચૂસ કર પીના ચાહિયે; યહ આપને, અપને આચરણ દ્વારા બાલકોં કો સમઝાયા હૈ યા નહીં?

૧૮–કિસી કાર્ય કી સફલતા કે લિયે એકાગ્રતા, અભ્યાસ, ચારિત્ર-બલ ઔર આત્મવિશ્વાસ આવશ્યક હૈ. યહ આપને ઉન્હેં બતાયા હૈ?

૧૯–બાલકોં કે લિયે તાજા દૂધ ઔર સાદે ખાનપાન કી તો આપને વ્યવસ્થા કર રકખી હૈ ન?

૨૦–બાલકોં કે સામને ચાય, ભંગ, ગાંજા, અફીણ, મદિરા, સિગ્રેટ–હુક્કાદિ નશીલી ચીજોં કા વ્યવહાર તો આપ નહીં કરતે હૈ ન?

૨૧–ઘર–ગૃહસ્થી કે પચડે તો આપ બાલકોં કે સામને ખોલ કર નહીં રખતે?

૨૨–જીવનસંગ્રામ મેં પગ–પગ પર શક્તિ કી આવશ્યકતા હૈ, ઔર અપને કામ કે લિયે કિસી દૂસરે પર નિર્ભર ન રહ કર સ્વયં હી ઉસે કરના બડપ્પન ઔર બુદ્ધિમાની કા ચિહ્ન હૈ. યહ આપને બાલકોં કો સમઝાયા હૈ?

૨૩–સત્ય, અહિંસા, નિર્લોભ, ક્ષમા, ધૈર્ય, સાહસ આદિ સદ્‌ગુણ મનુષ્ય કે ભૂષણ હૈં, યહ આપને ઉન્હેં બતાયા હૈ યા નહીં?

૨૪–બિના મહત્ત્વાકાંક્ષા કે કોઇ વ્યક્તિ તરક્કી નહીં કર સકતા યહ બાત આપને ઉન્હેં બતાઇ હૈ યા નહીં? ઔર આપકે બાલક મહત્ત્વાકાંક્ષી હૈ યા નહીં, ઇસ પર આપ પૂરા ધ્યાન તો રખતે હૈ ન?

૨૫–આપને દેશ, સમાજ, જાતિ કે પ્રતિ તો આપકે બાલક અપને કર્તવ્ય કો સમઝતે હૈ ન?

(ચૈત્ર–૧૯૮૫ના "ત્યાગભૂમિ"માં લેખકઃ–એક ભારતીય)

૮૮–उपवासना फायदा

(મૂળલેખકઃ–શ્રી. બર્નાર મેકફેડન)

રોગના નિવારણ માટે ઉપવાસ કરવાની પ્રથા માનવજાતિના જેટલી પુરાણી છે. ખ્રિસ્તીઓના ધર્મપુસ્તક બાઈબલમાં ઉપવાસનાં અનેક દૃષ્ટાંતો મળી આવે છે. કેટલીયે બિમારીઓ માટે ઉપવાસ અને ઈશ્વરપ્રાર્થનાનો નુસખો તેમાં બતાવેલો છે. આપના ધાર્મિક વિચારો ભલેને ગમે તેવા હો, પણ પ્રાર્થનાથી આશાનો સંચાર થાય છે, એટલું તો આપને સ્વીકાર્યેજ છૂટકો છે. પછી ભલે એ પ્રાર્થનાનો સ્વીકાર થાય છે કે નહિ તે પ્રશ્ન આપણે બાજુએ રાખીએ. પ્રાર્થના દ્વારા માનસિક સ્થિતિ સુધારવાની સાથે સાથે ઉપવાસ જેવો આરોગ્યપ્રદ ઉપાય પણ અજમાવશો તો સુવર્ણમાં સુગંધ ભળશે અને વિશેષ લાભ થશે; પણ આ લેખમાં ઉપવાસ એ રોગનિવારણનો એક ઉપાય છે તે વિષેજ માત્ર વિચાર કરેલો નથી. આમાં ઘણે ભાગે એવા મનુષ્યોની ચર્ચા છે કે જેમનું સ્વાસ્થ્ય સાધારણ છે અને જેઓ દરરોજ ત્રણ વાર ભોજન કરે છે–પછી ભલેને તેટલી વારના ભોજનની તેમને જરૂર હોય કે ન હોય.

વગરભૂખે ભોજન કરવાથી થતી હાનિ

જેઓનો એવો વિચાર હોય કે, ભૂખ ન હોવા છતાં પણ અમારે અમારી શક્તિ ટકાવી રાખવા માટે ભોજન તો કરવુંજ જોઇએ; તો તે તેઓનું ગાંડપણજ છે. પરલોકમાં સીધાવેલા પેલા કરોડો આદમીઓ કે જેઓ ઠાંસી ઠાંસીને ખાવાના કારણથીજ યોગ્ય સમય પહેલાં ત્યાં પહોંચી ગયા હોય છે, તેમને પાછા બોલાવીને અહીં ખડા કરીએ શકીએ તો સમસ્ત સંસારની ચારે બાજુએ આઠ કતારોમાં તેમને ઉભા કરી શકાય. અત્યારે પણ લગભગ બધા માણસો ખાવાના ગાંડા સ્વભાવથીજ અકાળે સ્મશાનમાં સીધાવે છે. કદાચ એવા સ્વભાવને ગાંડપણ કહેવું અયોગ્ય હોય તો એટલું તો નક્કીજ છે કે, આપણો ભોજન કરવાનો હાલનો સ્વભાવ શારીરિક અજ્ઞાનને અને આપણી સ્વાદપ્રિયતાનેજ આભારી છે. વૈજ્ઞાનિક રીતે ભોજન કરવા તરફ તો હજુ હમણાંજ કેટલાક ધ્યાન આપવા લાગ્યા છે. અમારા પાળેલાં જાનવરોને ખવડાવવાની બાબતમા અમે કાંઈ પણ માહિતી અને સાવધાનતા રાખીએ ખરા, પણ અમો માનવો માટે તો ઔષધિ ખાવાની અને જુલાબ લેવાની અવળીજ સમજણ અને આદત અમારા પર સ્વાર થઇ બેઠી છે; એટલુંજ નહિ પણ અનેક પેઢીઓથી ઉતરી આવેલા પેલા સુંદર સ્વાસ્થ્ય આપનારા સામાન્ય ઘરગતુ પ્રયોગો પણ અમે છેક ભૂલી બેઠા

છીએ અને તેથી વાતની વાતમાં વૈદ્ય–ડૉક્ટરને ત્યાં દોડી જઈએ છીએ; અને એને પરિણામે વધારે અનુભવીઓ કહે છે તેમ તેમના પ્રતાપે બચે છે થોડા અને ઘણાખરા તો તેમના પ્રતાપે સ્વધામે સીધાવી જાય છે.

ધર્મોમાં ઉપવાસ

દુનિયામાં ચાલતા ઘણાખરા ધર્મોમાં ઉપવાસ માટે કેટલા દિવસો નક્કી કરી રાખેલા હોય છે. હિંદુજાતિમાં એકાદશી, ચાતુર્માસ વગેરે પ્રસંગો છે અને મુસલમભાઈઓમાં રોજા છે; તેમ આગલા ખ્રિસ્તીઓ પણ ઈસુના ચાલીસ દિવસોમાં પ્રતિવર્ષ ખ્રિસ્તનું અનુકરણ કરતા હતા અને ભોજનસંબંધી ઘણી સખ્ત વિધિ નક્કી કરેલી હતી. કેટલાય ધર્મોત્સાહી ખ્રિસ્તીઓ તે ચાલીસ દિવસોના પૂરા ઉપવાસ પાળતા અથવા તો માત્ર રોટી અને પાણી ઉપરજ નિર્વાહ કરતા અથવા એવુંજ કોઈ કઠિન વ્રત ધારણ કરતા હતા. પણ કેટલીયે પેઢીઓ પૂર્વે 'શક્તિ ટકાવી રાખવા માટે ભોજન કરો'નો જે સિદ્ધાંત મૂર્ખ ડૉક્ટરોએ કાઢ્યો અને હિંદના વૈદ્ય-લોકો પણ ડૉક્ટરોના સુજબ હાજી હા ભણવા લાગ્યા, ત્યારથીજ ઉપવાસસંબંધી ધર્મભાવના ક્ષીણ થતી ચાલી. આજે હિંદુઓમાં અને વિશેષ કરીને શહેરો તથા કસ્બાઓમાં તો એટલું બધું ઉંધું વળી ગયું છે કે રોજના સાધારણ ખોરાક કરતાં પણ ભારે ખોરાકથી (ફરાળી, સિંગ વગેરેથી) પેટ ભરવામાં આવે છે!

ભોજનની છુટ્ટી

જેમને ઇચ્છાનુસાર ભોજન પ્રાપ્ત થતું હોય, તેમને તો બસ દરરોજ થોડા થોડા સમયને અંતરે ચાહ, કૉફી, દૂધ, ભોજન, નાસ્તો વગેરેનું કંઈ ને કંઈ ઉડાવ્યે જવાની છુટ્ટી! [illegible]

ઉપવાસ કરવાથી તે માંદગીમાંથી બચી શકે તેમ છે; તો એવા ઉપવાસ કરવા છતાં માંદગી આવે એ તો અસંભવિતજ છે. ભૂખ ઓછી હોય ત્યારે ભોજન ઓછું કરવું, એ તો જરૂરનુંજ છે; પરંતુ જો જરા પણ ભોજન ન ખવાય તો તો વળી બહુજ સારી વાત. આ લેખનો મૂળલેખક બરનાર મેકફેડન દર આઠવાડીએ એક કે બે દિવસના ઉપવાસ અવશ્ય કરે છે. તે લખે છે કેઃ-સોમવાર આવે છે એટલે હું વિચાર કરૂં છું કે, મને ઉપવાસ કરવાની જરૂર છે કે નહિ? સામાન્ય રીતે જરૂર હોય છે અને ઘણાખરા માણસોને તેની આવશ્યકતા રહે છે, કેમકે રવિવાર રજાનો દિવસ હોવાથી તે દિવસે ખાધા સિવાય બીજું કોઈ ખાસ કામ અમારા લોકોને હોતું નથી; એટલે એ દિવસે અમે જરૂરીઆત કરતાં ઘણુંજ વધારે ખાઇ લઇએ છીએ.

જે માણસ હોજરીને કોઈ કોઇ વાર આરામ આપતો હોય તે માણસ કોઇ વાર પૂરેપૂરૂં પણ યથેચ્છ ભોજન લઇ શકે છે; પણ જ્યારે આપણે વગરભૂખે કે ઓછી ભૂખેજ પેટમાં ભોજન નાખીએ છીએ, ત્યારે એનો અર્થ તો એટલોજ છે કે, એક પુરુષ માંદી સ્ત્રી માટે સવામણું દળણું લઇ આવે, તેની પેઠે આપણે પણ હોજરીની શક્તિ અને ઇચ્છા વિનાજ મનમાં આવે તેમ પેટમાં ખોરાક ભરીએ છીએ! અને તેથી કરીને એ ખોરાક નહિ પચતાં હોજરી વધારે થાકી જાય અને ખોરાક મોરે ભાગે જ્યાંનો ત્યાંજ પડયો રહીને ભયંકર વ્યાધિ પેદા કરી દે તોપણ નવાઇ નથી. તમારૂં સ્વાસ્થ્ય અને શક્તિ ટકાવી રાખવા માટે તમે જેટલું ઓછું ખાવાનું રાખશો, તેટલુંજ તમારૂં શરીર સ્ફૂર્તિવાળું રહેશે, તેટલુંજ મન પણ સ્વસ્થ રહેશે અને તેટલુંજ આયુષ્ય લંબાશે, એમાં જરા પણ શક નથી. સામાન્ય લોકો જેટલું ભોજન કરી શકે છે, તેટલું કરવાનો તેમને અભ્યાસ પડેલો હોય છે; પણ જો તે એ રીત બદલીને જેટલું પણ ઓછું ખવાય તેટલું ઓછું ખાવાની રીત પકડે તો તેથી તેમને ઘણોજ ફાયદો થાય.

ઉપવાસનાં નુકસાન ક્યારે થાય છે?

ઉપવાસ કેવી રીતે તોડવો એનો બરાબર ખબર ન હોય ત્યારે-જ ઉપવાસથી નુકસાન થાય છે. પણ ચાર પાંચ દિવસના કે તેથી વધુ દિવસના ઉપવાસ તોડવાના હોય, તેવા ઉપવાસને માટે તો તોડવાની રીત જાણવાની ખાસ આવશ્યકતા છે, તેથી એવા માટે નહિ જેને હમે એક આઠવાડીઆનો ઉપવાસ કર્યો હોય તો તે તમારી હોજરીને-પાકસ્થળને બહુ નબળું બનાવી દે છે. અને વાપરેલું કરતાં બહુજ ઓછો ખોરાક ઉપયાની શક્તિ તેનામાં (ઉપવાસ છેાડતી વખતે) હોય છે. તેથી આ જાતના ઉપવાસ પછી ખારાક ઘર

છીએ અને તેથી વાતની વાતમાં વૈદ્ય—ડૉકટરને ત્યાં દોડી જઇએ છીએ; અને એને પરિણામે વધારે અનુકૂળતાઓ કહે છે તેમ તેમને પ્રતાપે બચે છે થોડા અને ઘણાખરા તો તેમના પ્રતાપે સ્વર્ગેજ સીધાવી જાય છે.

ધર્મોમાં ઉપવાસ

દુનિયામાં ચાલતા ઘણાખરા ધર્મોમાં ઉપવાસ માટે કેટલાક દિવસો નક્કી કરી રાખેલા હોય છે. હિંદુજાતિમાં એકાદશી, શ્રાવણ માસ વગેરે પ્રસંગો છે અને મુસ્લીમભાઇઓમાં રોજા છે; તેમ આગલા ખ્રિસ્તીઓ પણ ઇસુના ચાલીસ દિવસોમાં પ્રતિવર્ષ ખ્રિસ્તનું અનુકરણ કરતા હતા અને ભોજનસંબંધી ઘણી સખ્ત વિધિ નક્કી કરેલી હતી. કેટલાય ધર્મોત્સાહી ખ્રિસ્તીઓ તે ચાલીસ દિવસોના પૂરા ઉપવાસ પાળતા અથવા તો માત્ર રોટી અને પાણી ઉપરજ નિર્વાહ કરતા અથવા એવુંજ કોઇ કઠિન વ્રત ધારણ કરતા હતા. પણ કેટલીયે પેઢીઓ પૂર્વે 'શક્તિ ટકાવી રાખવા માટે ભોજન કરો'નો જે સિદ્ધાંત મૂર્ખ ડૉકટરોએ કાઢયો અને હિંદના વૈદ્ય-હાકેમ પણ લોકરુચિ મુજબ હાએ હા ભણવા લાગ્યા, ત્યારથીજ ઉપવાસસંબંધી ધર્મભાવના ક્ષીણ થતી ચાલી. અમો હિંદુઓમાં અને વિશેષ કરીને શહેરો તથા કસ્બાઓમાં તો એટલું બધું ઉંધાપણું ઘુસી ગયું છે કે રોજના સાધારણ ખોરાક કરતાં પણ ભારે ખોરાકથી (બરફી, પેંડા વગેરેથી) પેટ ભરવામાં આવે છે!

ભોજનની છુટી

જેમને સ્વેચ્છાનુસાર ભોજન પ્રાપ્ત થતું હોય, તેમને તો બસ શરીરને થોડા થોડા સમયને અંતરે ચાહ, કૉફી, દૂધ, ભોજન, નાસ્તો વગેરેમાંનું કાંઇ ને કાંઈ ઉડાવ્યે જવાની છુટી! આવી રીતે જેમને વારંવાર નાસ્તો અને ભોજનાદિ કરવાની ટેવ હોય છે, તેમના ઉપર રોગનો પણ થોડે થોડે આંતરે હુમલો થતોજ રહે છે. એ વખતે તેમની ભૂખ મરી જાય છે અને મનમાં ખાવાની ઇચ્છા ગમે તેટલી હોવા છતાં પણ મોઢાનો સ્વાદ બગડી જવાથી તેઓ ખાઇ શકતા નથી; અને જો તે જબરજસ્તીથી (મોઢું કડવું કરીને) પેટમાં કંઈ નાખી લે છે, તો પેટ તેને સમાવી નહિ લેતાં તરતજ ઉપકા લાવીને બહાર કાઢી નાખે છે! આવી સ્થિતિમાં તેમને ફરજિયાત ઉપવાસ કરવા પડે છે. પણ આવી સ્થિતિમાં ઉપવાસ કરવાની ફરજ પડે તેની પહેલાંજ—ભૂખ જરા પણ ઓછી લાગે ત્યારેજ—સવેળાથી ઉપવાસ કરવામાં આવે, તો બિમારીજ થવા પામે નહિ, એ કેટલો બધો સરસ રસ્તો!

અઠવાડીક ઉપવાસ

જો માણસ પ્રથમથીજ સમજી લે કે, કયારે અને કેવી રીતે

પવાસ કરવાથી તે માંદગીમાંથી બચી શકે તેમ છે; તો એવા ઉપવાસ કરવા છતાં માંદગી આવે એ તો અસંભવિતજ છે. ભૂખ ઓછી હોય ત્યારે ભોજન ઓછું કરવું, એ તો જરૂરનુંજ છે; પરંતુ જો જરા પણ ભોજન ન ખવાય તો તો વળી બહુજ સારી વાત. આ લેખનો મૂળલેખક બરનાર મેકફેડન દર અઠવાડીએ એક કે બે દિવસના ઉપવાસ અવશ્ય કરે છે. તે લખે છે કે:-સોમવાર આવે છે એટલે હું વિચાર કરું છું કે, મને ઉપવાસ કરવાની જરૂર છે કે નહિ! સામાન્ય રીતે જરૂર હોય છે અને ઘણાખરા માણસોને તેની આવશ્યકતા રહે છે, કેમકે રવિવાર રજાનો દિવસ હોવાથી તે દિવસે ખાધા સિવાય બીજું કોઈ ખાસ કામ અમારા લોકોને હોતું નથી; એટલે એ દિવસે અમે જરૂરીઆત કરતાં ઘણુંજ વધારે ખાઈ લઇએ છીએ.

જો માણસ હોજરીને કોઈ કોઇ વાર આરામ આપતો હોય તે માણસ કોઇ વાર પૂરેપૂરું પણ યથેચ્છ ભોજન લઇ શકે છે; પણ જ્યારે આપણે વગરભૂખે કે ઓછી ભૂખેજ પેટમાં ભોજન નાખીએ છીએ, ત્યારે એનો અર્થ તો એટલોજ છે કે, એક પુરુષ માંદી સ્રી માટે સવામણ દળણું લઇ આવે, તેની પેઠે આપણે પણ હોજરીની શક્તિ અને ઈચ્છા વિનાજ મનમાં આવે તેમ પેટમાં ખોરાક ભરીએ છીએ અને તેથી કરીને એ ખોરાક નહિ પચતાં હોજરી વધારે થાકી જાય અને ખોરાક મોટે ભાગે જ્યાંનો ત્યાંજ પડયો રહીને ભયંકર વ્યાધિ પેદા કરી દે તોપણ નવાઇ નથી. તમારું સ્વાસ્થ્ય અને શક્તિ ટકાવી રાખવા માટે તમે જેટલું ઓછું ખાવાનું રાખશો, તેટલુંજ તમારું શરીર સ્ફૂર્તિવાળું રહેશે, તેટલુંજ મન પણ સ્વસ્થ રહેશે અને તેટલુંજ આયુષ્ય લંબાશે, એમા જરા પણ શક નથી. સામાન્ય લોકો જેટલું ભોજન કરી શકે છે, તેટલું કરવાનો તેમને અભ્યાસ પડેલો હોય છે; પણ જો તે એ રીત બદલીને જેટલું પણ ઓછું ખવાય તેટલું ઓછું ખાવાની રીત પકડે તો તેથી તેમને ઘણોજ ફાયદો થાય.

ઉપવાસમાં નુકસાન ક્યારે થાય છે?

ઉપવાસ કેવી રીતે તોડવો એનો બરાબર ખબર ન હોય ત્યારેજ ઉપવાસથી નુકસાન થાય છે; પણ ચાર પાંચ દિવસના કે તેથી વધુ દિવસના ઉપવાસ તોડવાના હોય, તેવા ઉપવાસને માટે તો તોડવાની રીત જાણવાની ખાસ આવશ્યકતા છે, તેથી ઓછા માટે નહિ. જો તમે એક અઠવાડીઆનો ઉપવાસ કર્યો હોય તો તે તમારી હોજરીને-પક્વાશયને બહુ નાનું બનાવી દે છે; અને સાધારણ કરતાં બહુજ ઓછા ખોરાક જીરવવાની શક્તિ તેનામા (ઉપવાસ છોડતી વખતે) હોય છે. તેથી આ જાતના ઉપવાસ પછી ખાવાનું શરૂ

કરવામાં આવે, ત્યારે બહુ થોડા ને હલકા તથા પ્રવાહી ખોરાકથી જ શરૂઆત કરવી જોઇએ, અને મનથી પણ વધુ ખાવાની લોલુપતા ન રાખતાં સંતોષ રાખવો જોઇએ. તમને એ વખતે ભૂખ કદાચ વધારે હોય તોપણુ હોજરી ને આંતરડાં તો પહેલે દિવસે ભારે કે વધારે ખોરાક જીરવવાને અસમર્થજ હોય છે. આથી રોજ રોજ પકવાશયની શકિત થોડી થોડી વધીને થોડા દિવસોમાં પાછી મૂળ સ્થિતિ ઉપર પણુ આવી જાય છે. હોજરીનો આકાર ભોજનના પ્રમાણુ ઉપર આધાર રાખે છે. તેના ઉપર જેટલો દબાંવ થશે તેટલીજ તે રબ્બરની પેઠે મોટી થશે. ઉપવાસ શરૂ કર્યા પછી જે પ્રશ્વાસ નીકળે છે, તે પણુ વધારે દુર્ગંધવાળો હોય છે; પરંતુ એ પણુ એક શરીરને શુદ્ધ કરવાનોજ માર્ગ કુદરતે યોજેલો છે. કેમકે એ રસ્તે પણુ શરીરમાંનું ઝેર બહાર નીકળી જાય છે.

પાણી ખૂબ પીઓ

ઉપવાસ વખતે આ પણુ ખાસ ધ્યાનમાં રાખવું જોઇએ કે, પાણી ખૂબ છૂટથી પીવું જોઇએ. પાણીને દવાની પેઠે એકદમ નહિ પીતાં કલાકે કલાકે કે બબ્બે કલાકેજ તરસ છીપે એટલું અને પવાલું પવાલું પીતાં રહેવું જોઇએ. એક પવાલું પાણી પણુ દરેક ઘુંટડો મોઢામાં જરા વાર ચાવીને તે પછીજ ગળે ઉતારવું. ઉપવાસના દિવસોમાં પણુ રોજ ચાર શેરથી આઠ શેર સુધી પાણી પીવામાં કશુંજ નુકસાન નથી; કેમકે જો છૂટથી પાણી ન પીવાય તો લોહી એટલું બધું ઘટ્ટ થઇ જાય છે કે તે શરીરની સૂક્ષ્મ નાડીઓમાં છૂટથી ફરી વળી શકતું નથી અને તેથી તે ઝેરી થયાનાં ચિહ્ન પણુ દેખાઇ આવે છે.

અધુરા ઉપવાસ

કેટલાક પ્રકારના અધુરા ઉપવાસથી પણુ ફાયદો થઈ શકે છે. કેટલાક માણસો પૂરા ઉપવાસ નહિ કરતાં રોજ બે કે ત્રણુ નારંગી ખાઇને અથવા નારંગીનો રસ પીને રહે છે. બીજા પ્રકારનો અધુરો ઉપવાસ એ છે કે, દિવસમાં ત્રણુ વાર મલાઇ ઉતારેલા દૂધનો એક એક પ્યાલો પીવો. આ દૂધ પકવાશયને સાફ કરે છે અને ઉપવાસથી થતી ખરાબ અસરને ઓછી કરે છે. પાણીને બદલે શાકભાજીનો રસ પણુ દિવસમાં કેટલીયે વાર લઇ શકાય છે. મધનો ઉપયોગ તો વળી ઉપવાસના દિવસોમાં અસાધારણુ ફાયદો આપે છે. કેમકે પીવાનું પાણી મધ મેળવીને ગળ્યું કરી પીવાથી ભૂખ પણુ મટે છે અને ઉત્સાહની પણુ વૃદ્ધિ થતી જણુાય છે. પછી તો વજન ઘટવા સિવાય બીજી રીતે તમને ખબર પણુ નહિ પડે કે, ઉપવાસ ચાલુ છે. ઉપવાસને બદલે બીજા પણુ કેટલાયે જાતના ભોજનોની વ્યવસ્થા થઇ શકે છે; જો કે પ્રત્યેક સ્થિતિમા પ્રવાહી પદાર્થ તો પૂરતા

પ્રમાણમાં લેવા જોઇએ. બરાબર તંદુરસ્ત પુરુષ પ્રવાહી પદાર્થવિના પણ કેટલાય દિવસો સહેલાઇથી ગાળી શકે છે. ઇંગ્લેંડના ડૉકટર ટેનરે બે ચાલીસા કર્યા હતા. તેમણે કહ્યું છે કે, છેલ્લા ચાલીસ દિવસના ઉપવાસમાં શરૂના બે અઠવાડીઆં સુધી તો તેમણે પાણી પણ જરાએ પીધું ન હતું. પણ આ રીતે તો જેનું શરીર અસાધારણ તંદુરસ્ત હોય તેજ ચલવી શકે. બીજાઓને તો નુકસાનજ થાય. શરીરને શુદ્ધ રાખવાને માટે પાણીની જરૂર તો સાધારણ રીતે સર્વને માટે છે.

કથનનો સારાંશ

ઉપર કહેલી બાબતોનો સારાંશ એટલોજ છે કે, ભૂખ જતી રહી હોય કે ઘટી હોય, ત્યારે ઉપવાસ કરવો, એજ એક સારામાં સારી યુક્તિ અને ઔષધિ છે; અથવા અઠવાડીઆમાં કે મહિનામાં એક દિવસ એવો નક્કી કરી રાખવો કે જે દિવસે પોતાની જાતને પ્રશ્ન કરી શકાય કે, આજે આપણને ઉપવાસની જરૂર છે કે કેમ? હું રજાના દિવસ પછીનો–સોમવારનો દિવસ આ કાર્ય માટે ઘણોજ સારો માનું છું. આપ પેટ ભરીને ખાવાના અભ્યાસી હશો તો તો એ પ્રમાણે કર્યા સિવાય તમને ભોજનમાં સ્વાદજ નહિ આવે; અને જો આપ હલકા ભોજનના અભ્યાસી હશો અને ખાસ કરીને હલકા ખોરાકની સાથે પથ્ય પદાર્થોનું સેવન કરતા હશો, તો તો વર્ષોસુધી પણ ઉપવાસ વિના ચલાવી શકશો.

કાંદા (ડુંગળી) તરફ ઘણાકો ઘૃણાની નજરે જુએ છે, પણ ઔષધિની દૃષ્ટિએ તો તેને "કસ્તૂરી" કહી છે, એ પણ ભૂલવાનું નથી. આપણા મહાન અનુભવી પ્રાચીન વૈદ્યો એને બુદ્ધિવર્ધક, વીર્યવર્ધક ને પૌષ્ટિક કહી ગયા છે તે પણ યથાર્થજ છે. કાચા કાંદામાં પક્ષાઘાતના સડાને રોકવાનો ખાસ ગુણ છે તે ભૂલવું ન જોઇએ. કાચા કાંદા સામાન્ય રીતે દુર્ગંધીવાળા હોય છે. જો બીજા ખાદ્ય પદાર્થોનો યોગ્ય રીતે ઉપયોગ થાય તો તો એની (કાંદાની) આવશ્યકતા પણ રહેતી નથી. જો કે કાચા અને પકવેલા, બન્ને પ્રકારના કાંદામાં સડાને રોકવાનો ખાસ ગુણ છે; પરંતુ તેમાં પણ પકાવેલા કરતાં કાચામાં એ ગુણ વિશેષ છે.

જો તમે સાચા કાળજીથી આરોગ્ય રહેવા ઇચ્છતા હો, તો તો તમારે ઉપવાસને જરૂરીઆ માનવો પડશે, અને જો તમે તેમ નહિ કરો તે પર્યંત કેટલાયે દિવસો તમારે રોગી હાલતમાં ગાળવા પડશે. આ દશ પાઠ પછી તો તમને માલુમજ છે કે, ઉપવાસ કર્યો હોત તો આ રોગ દુઃખ ના વેઠવું પડત. [illegible] એક રોગના દરદીક અનુભવે. [illegible] પછી તો આ વાત તમને ખરેખરી સમજાશે કે, એ [illegible] જરૂરી [illegible] ભોજન નહિ લેવાથી કેટલો [illegible]

ફાયદો થાય છે. મનુષ્યના વિચારોજ તેની શારીરિક સ્થિતિના સાચા જબરા ભોમિયા છે. તમને તમારૂં જીવન સરસ લાગતું હોય અને બહારની મોસમની દરકાર કર્યા સિવાય દિવસ સારો લાગે, તો તો તમે સારૂંજ આરોગ્ય ધરાવો છો એમ સમજજો; પણ જ્યારે તમને ઉદાસીનતા લાગે અને રોજનું કામ દુઃખદાયક અને ભારે જણાય તથા તમે તમારો ઉત્સાહ અને સ્વાદ ખોઇ બેસો, ત્યારે તો તમારે ઉપવાસનોજ વિચાર જરૂર કરવો જોઇએ. એક કે બે ટંકનું ભોજન છોડી દેવાથી તમે જરૂર પહેલાંના જેવા થઇ જશો. પણ જો તમે તેમ નહિ કરતાં વૈદ્ય-ડૉકટરનીજ પાસે પાચનશક્તિની દવા માટે દોડાદોડી કરશો, અથવા શકિત ટકાવી રાખવા માટે ભોજનને જરૂરી ગણ્યા કરશો, તો તો તમે જરૂર બિમારીમાંજ ફસાઇ પડશો અને કદાચ સ્મશાનભૂમિનો પણ રસ્તો માપશો !' આ જાતનાં સંકટોમાંથી બચવાનો એકજ ઉપાય છે અને તે એ કે, સારૂં આરોગ્ય હોય ત્યારે પણ અમુક સમયને અંતરે તો ઉપવાસ કર્યાજ કરવો.

("વિશ્વમિત્ર"ના એક અંકમાંથી)

८९—उपवास ए आरोग्य रक्षानो मुख्य उपाय छे.

સામાન્ય રીતે એવી માન્યતા છે કે, ઉપવાસથી માણસમાં નબળાઇ આવે છે, પણ વસ્તુસ્થિતિ તેથી ઉલટા પ્રકારની છે; તેથી માણસ વધારે મજબૂત બને છે. પાચનશક્તિની ક્રિયાઓમાં લોહીનો જથો અગત્યનો ભાગ લે છે તે ખરી વાત છે. તેને માટે બેમત છેજ નહિ. લોહીના ઉમેરાથી માણસના શરીરને પૂરતા પ્રમાણમાં પોષણ મળે છે, એટલુંજ નહિ પણ માણસના શરીરમાંથી તંદુરસ્તીને નુકસાન કરનારી વસ્તુઓ દૂર કરવામાં તે એક મોટું કામ કરે છે. આપણા લોહીનો ઉમેરો એ એક એવું હથિયાર છે, કે જેનો ઉપયોગ કુદરત (નેચર) રોગના સામે અથવા નબળાઇના સામે લડવામા કરે છે. જો તમે તમારા લોહીને-કે જે ખોરાક પચાવવા માટે એક અગત્યની વસ્તુ છે-દૂર કરશો તો એક અમેરિકન લેખકના કહેવા પ્રમાણે યાદ રાખજો કે, જેવી રીતે લડાઇના મેદાનમાં આગલા ભાગની ખાઇઓ ખાલી રાખવાથી, તોપો ફોડનારાઓ સિવાય તોપખાનું રાખવાથી, હવાના લડાયક વિમાનો (એરોપ્લેનો) તેના હાંકનારાઓ સિવાય રાખવાથી હારી જવા જેવી સ્થિતિ થઇ દુશ્મનોના માટે રસ્તો ખુલ્લો કરી આપવામાં આવે છે; તેવીજ તમારા શરીરની સ્થિતિ થશે. કુદરતી પ્રેરણા પ્રમાણે, શરીરની સારી સ્થિતિ હોતી નથી ત્યારે જાનવરો ખોરાક લેતાં નથી;

પરંતુ દયાજનક તો એ છે કે, માણુસો કુદરતની વારંવાર અવગણના કરે છે અને શિક્ષારૂપે રોગ ભોગવે છે. ઉપવાસનો કાળજીપૂર્વક અને યોગ્ય રીતે ઉપયોગ કરવાથી સેંકડો દરદીઓ સારા થયા છે. ઉપવાસ એ રોગ મટાડવાનો ફતેહમંદ ઉપાય છે. તેના દૃષ્ટાંત તરીકે અમેરિકાના જાણીતા ગૃદરથ ખરનાર મેકફેડનનો દાખલો લ્યો, કે જે ગૃદરથે રોગ અટકાવવા માટે ઉપવાસનો સારો ઉપયોગ કર્યો છે. તેણે વરસની અંદર નિયમિત રીતે કેટલીક વખત ત્રણથી પંદર દિવસના ઉપવાસ કરીને શરીરના સ્નાયુઓને સાફ કર્યા છે અને વધારે શક્તિમાન કર્યા છે; એટલુંજ નહિ પણ આ પ્રયોગ ઘણા લોકો ઉપર તેણે ફતેહમંદ રીતે કર્યો છે. અમેરિકાના લોકોના જાણવામાં આવ્યા પહેલાં ઘણા લાંબા વખતથી આપણા લોકોના જાણવામાં પણ આ વાત છે. આપણા સાધુ લોકો આ વાતનો સારી રીતે ઉપયોગ કરે છે; સાધુ નથી એવા સામાન્ય લોકો પણ મહીનામાં એકાદ-બે દિવસ એકાદશીના નિમિત્તે પૂરેપુરો ઉપવાસ અથવા થોડો ઉપવાસ કરે છે. અમુક દરદનો નડતર ટાળવા માટે અઠવાડીઆમાં તે દરદના દિવસે ઉપવાસ કરે છે અથવા એકજ વખત જમે છે.

આપણું આયુર્વેદિક વૈદકશાસ્ત્ર પણ તાવ વગેરે પ્રકારના રોગો મટાડવા માટે ઉપવાસનો ઉપયોગ કરવા ભલામણ કરે છે. આપણા પોતાનાજ લોકોએ કહેલી વાત આપણે માનતા નથી, એ આપણો કુદરતી સ્વભાવ લાગે છે અથવા આપણા સ્વભાવની નબળાઈ લાગે છે. આજ વાતો દરિયાપારનાં અમેરિકન તથા યુરોપિયન પ્રજાના લોકો તરફથી કહેવામાં આવે છે ત્યારેજ આપણે ખરી માનીએ છીએ.

જગપ્રસિદ્ધ કવિ ડૉકટર ટાગોરે પોતાના "સાધના" નામના પુસ્તકમાં લખ્યું છે કે, કેટલાક એવી ખરી વાતો છે કે જેનાં કથનો લોકો ભૂલી જાય નહિ; અને જેનો ઉપયોગ કરવાનો લોકોનો ખ્યાલ જાગ્રતિમાં રહે તેટલા માટે તે વાતો હમેશાં વારંવાર લોકોને કહેવી પડે છે તથા તેમના મન ઉપર ઠસાવવી પડે છે. આથી કરી તંદુરસ્તી સાથે સંબંધ ધરાવતી ખરી વાતો માણસોના મન ઉપર ઠસાવવાની જરૂર રહે છે કે જેમ કરવાથી માણસો જાગ્રત રહી પોતાના શરીરના લાભો સારી રીતે સમજી જાળવી શકે.

("વ્યાયામ" માસિકના એક અંકમાંથી)

(મ૦ ગાંધીજી ઉપરના એક પત્રમાં પોલેન્ડના એક અધ્યાપકે ઉપવાસના લાભો વિષે જે અનુભવો અને વિચારો લખ્યા હતા, તે પણ ખાસ જાણવા-વિચારવા જેવા હોવાથી તે નવજીવનના ૨-૪-૨૮ના અંકમાંથી આ નીચે આપ્યા છે)

"મારા અનુભવ પ્રમાણે જો પેટ 'એનીમા'થી બરોબર સાફ રાખવામાં આવે તો ૧૦ દિવસ તો શું, ૧૫ દિવસ પણ ઉપવાસ

કરવા એ સહેલી વાત છે, પણ આ તો હું મારી પોતાની વાત કરૂં છું. મારૂં સામાન્ય વજન ૧૬૦ રતલ છે, તે ઉપવાસમાં ૧૪૦ થઇ જાય છે. આપનું વજન તો, આપના ચિત્ર ઉપરથી જોતાં બહુ ઓછું જણાય છે, એટલે આપે સાત દિવસથી વધારે ઉપવાસ ન કરવા જોઇએ.

"ઉપવાસમાં હું કશુંજ ખાતો નથી, માત્ર ૫ થી ૭ રતલ વરાળનું ઠંડું પાડેલું પાણી પીઉં છું, જરૂર પડે તો સહેજ લિંબુનો રસ ઉમેરૂં. હું દરરોજ કપડાંવિનાના મારા શરીરનું વજન લઉં છું અને રોજ અર્ધો રતલ વજન ઓછું થાય છે. ૧૯૦૭ થી હું ઉપવાસ કરૂં છું. શરીરની સામાન્ય સ્થિતિ અને મનને જરૂર જણાય તે પ્રમાણે દર વર્ષે ૪ થી ૭ વાર, ૩, ૭, ૧૦ અને ૧૫ દિવસના ઉપવાસ કરૂં છું; એટલે વર્ષમાં ૪૦ થી ૬૦ દિવસના ઉપવાસ થાય છે. કેટલીક વાર ઉપવાસ કર્યા વિના ચાલતુંજ નથી અને તે સમયે કાંઇ પણ ખાવું ભાવતું નથી, એટલે છેલ્લાં ૨૦ વર્ષમાં મેં સોએક ઉપવાસનો અનુભવ લીધો છે; જેમાં ટુંકામાં ટુંકા ૩ દિવસના અને લાંબામાં લાંબા ૧૬ દિવસના હતા. હમણાં ઉપવાસ વિનાના ત્રણ મહિના પછી મારૂં વજન ૧૬૦ રતલ છે અને મને ઉપવાસ કરવાની ખુબ ઇચ્છા થઇ છે......સામાન્ય રીતે ભાષણો આપવાને માટે લાંબે પ્રવાસે નીકળું છું, ત્યારે હું ઉપવાસ કરૂં છું. કામ કરવાનો ઉત્સાહ ઉપવાસથી ઘટવાને બદલે વધે છે. હમણાં મને થાક લાગે છે અને ઉંઘ જણાયા કરે છે; કારણ ૧૦૦ દિવસથી વધારે પ્રવાસ થઇ ચુકયો છતાં ઉપવાસ નથી કરી શકયો.........શારીરિક વ્યાયામ માટે નવરાશ નથી મળતી; એટલે ઉપવાસ ન કરૂં ત્યારે વજન બહુ વધી જવાનો ભય રહે છે. સંભવ છે કે, વ્યાયામ ઓછો મળવાને લીધે અને ખોરાક ઓછો ચવાવાને લીધે વજન વધી ગયું હશે. સ્વભાવે હું ઓછું ખાનારો નથી અને શરીરના બાંધાનો વારસો પણ મને એવોજ મળ્યો છે. ખોરાક ઓછો કરવામાં મને લાંબા સમયની તાલીમની જરૂર પડી અને આજે ૬૫ વર્ષની ઉંમરે પણ ખોરાક જીભને ખૂબ ગમે છે તો ખૂબ ખવાઇ જવાય છે.........પેટ સાફ કરવાનો મારો અર્થ એ છે કે, નીચેના ભાગ વાટે પાણી લેવું, જેમાંનું કેટલુંક મૂત્રાશયમાં ભરાઇ રહે છે અને બાકીનું થોડા વખતમાં અધોદ્વારે નીકળી જાય છે. 'એનીમા' ૩ થી ૩॥ ફુટ ઉંચે રાખું છું. ખુલ્લે શરીરે 'એનીમા' લઉં છું. અમુકજ પાણી પીવું એવા બંધારણ હું ન કરૂં. રુચિ પ્રમાણે પીવાય. પહેલાં હું ૨॥ રતલ પાણી લઉં છું અને તે નીકળી જાય એટલે અનેક વાર પાંચથી સાત રતલ સુધી પાણી લઉં છું, તે એટલે સુધી કે આખરે પાણી તદ્દન સ્વચ્છ નિર્મળ નીકળે છે.......ઉપવાસના પરિણામમાં શરીરમાં વધારે સ્ફૂર્તિ આવે છે; એટલુંજ નહિ પણ જો આત્મશુદ્ધિ માટે ઉપવાસ કરીએ તો મા-

મદષ્ટિ પણ ખુલે છે. મને જ્યારે હૃદય કે બુદ્ધિની ગુંચ આવે ત્યારે પણ હું ઉપવાસ કરું છું અને કોઇ વિરોધીની સામે થવાનું હોય તો પણ હું ઉપવાસ કરું છું. કારણકે ઉપવાસ અને પ્રાર્થનાથી અનેક મૂંઝવણો અને વિટંબણાઓ ટળે છે."

આ દિશામાં જેઓ પ્રયોગો કરી રહ્યા છે તેવા વાચકોને ઉપયોગી થાય એટલા હેતુથી આ કાગળ હું પ્રસિદ્ધ કરું છું. ઉપવાસની શરીર અને નીતિ ઉપર થતી અસર તો રોજ રોજ સ્પષ્ટ થતી જાય છે. ઘણુંએ દર્દોમાં અનેક દવા અને ભયંકર ઇન્જેક્શનો કરતાં વિવેકપૂર્વક કરેલા ઉપવાસ વધારે અસરકારક ઈલાજ થઈ પડે છે. 'ભયંકર ઇન્જેક્શનો' કહું છું તે એટલા માટે નહિ કે તેથી દુઃખ થાય છે, પણ તેથી અનેક નવી ઉપાધિઓ વધે છે. દવાઓથી કેટલું નુકસાન થાય છે તેની આપણને પૂરી ખબર પડતી નથી; પણ ઉપવાસથી નુકસાન થવાના ઘણા દાખલા ભાગ્યેજ આપી શકાશે. ઉપવાસ કરનારાઓની સ્ફૂર્તિ વધ્યાનો તો લગભગ સૌનેજ અનુભવ છે; કારણ શરીર અને મનને સાચો આરામ ઉપવાસમાંજ મળી શકે છે. કેવળ કામ કરવાનું બંધ કરવાથી ભાગ્યેજ આરામ મળે છે, કારણ ઘણા દાખલાઓમાં તો પાચનયંત્ર ઉપર ખૂબ કામનો બોજો પડેલો હોવાથી તેનેજ આરામ આપવાની જરૂર હોય છે.

ઉપવાસની નીતિ ઉપર ઘણી અસર થાય છે, પણ તે એટલીજ સહેલાઇથી સિદ્ધ નથી થઇ શકતી; કારણ નીતિનાં પરિણામ આણવાને માટે મનનો પણ સહકાર જોઇએ અને ઉપવાસમાં આત્મપ્રતારણાનો ભય રહે છે. ઘણા દાખલા હું જાણું છું, કે જેમાં આત્મશુદ્ધિ અર્થે વધારે પડતા ઉપવાસ કરવામાં આવ્યા હતા. અમુક હદ સુધી એ બહુ કિંમતી છે, જો ઉપવાસ કરનારને પોતાના કૃત્યનું બરાબર ભાન હોય. રમઝાન મહિનાના રોજા ઉપરાંત પેગંબર સાહેબ વધારે ઉપવાસ કરતા તેમનું અનુકરણ તેમના શિષ્યો પણ કરતા. તેમને પેગંબર સાહેબે જે ચેતવણી આપી હતી તેમાં ઘણું વજૂદ હતું. પેગંબર સાહેબ તેમને કહેતા કે 'હું તો ઉપવાસ કરું છું ત્યારે જરૂર પૂરતો ખોરાક મારા આત્મા માટે મળી રહે છે, પણ તમને તેવો ખોરાક મળતો નથી.' શરીરના ઉપવાસ વધતા જાય, તેમ તેમ આહારને માટે લાલસા વધતી જતી હોય તો તો આત્મશુદ્ધિ અર્થે કરેલા ઉપવાસ શા અર્થના છે?

૧૦–લંઘનના લાભ તથા અતિલંઘનની હાનિ

(લેખકઃ–શ્રી. જીવરામ કાળીદાસ વૈદ્ય)

× × × ×

× × × ×

ધર્મશાસ્ત્રકારો એકાદશી, જયંતિ આદિ પર્વોમાં ઉપોષણ (ઉપવાસ) કરવાનું વર્ણવી ગયા છે ને તે વૈદ્યક નિયમને અનુસરતુંજ લંઘન છે. નિયમ પ્રમાણે વર્તવાથી આખા વર્ષમાં અમુક અમુક દિવસોને આંતરે જરૂરી લંઘનો થઇ જાય છે અને તેથી ઘણા વ્યાધિ નાબુદ થાય છે. આહારવિહારાદિકમાં થયેલા ફેરફારથી નવા નવા વ્યાધિઓનાં બીજ શરીરમાં દાખલ થયાં હોય છે તેનો લંઘનથી નાશ થાય છે. આ વાત આપણા ધર્મશાસ્ત્ર અને વૈદ્યકશાસ્ત્રમાં સમાન રીતે વર્ણવેલ છે, નવીનતા કાંઇ નથી.

મહર્ષિ ચરક લખે છે કે "લંઘન(ઉપોષણ–ઉપવાસ)થી શરીર હળવું–દોષરહિત થઇ જાય છે. કફ–પિત્તના રોગીઓ તથા મેદસ્વી શરીરવાળા લોકોને ઘણો લાભ થાય છે. ત્વચાદોષ, રક્તવિકાર તથા વાયુના ઉપદ્રવવાળા માણસને માઘ–ફાગણ માસમાં લંઘન કરાવવું. પ્રકૃતિને અનુકૂળ રીતે લંઘન કરાવવાથી અધોવાયુ–મળમૂત્ર સાફ આવે છે, શરીર હળવું પડે છે, સહેજ પસીનો છૂટે છે; હૃદયમાંથી શુદ્ધ ઓડકાર આવે છે, કંઠ અને મુખ સાફ થાય છે, ગ્લાનિ તથા આળસ મટી જાય છે, જમવા ઉપર ઉત્તમ રુચિ થાય છે, ભૂખ–તરસ સાથે ઉત્પન્ન થાય છે તથા અંતરાત્મા અતીવ પ્રસન્ન રહે છે."

વળી એક ઠેકાણે એજ આચાર્ય જણાવે છે કે "લંઘનથી એ બધા લાભ થાય છે, પણ સર્વ પ્રકૃતિના અને સર્વ વ્યાધિવાળા માણસોને લંઘન એકસરખું હિતકર મનાય નહિ; તેમ અતિલંઘન કરવું, એ પણ બહુ હાનિકારક છે. ઉપરાઉપરી ઉપોષણ કરવાથી સાંધા કળે છે, ત્રોડ થાય છે, આળસ પેદા થાય છે, ઉંધરસ અને મુખશોષ વધે છે, ભૂખ મરી જાય છે, અરુચિ અને તરસ લાગ્યા કરે છે, કાન અને નેત્રની શક્તિ ઓછી થાય છે, આંખો ઉંડી ઉતરે છે, મન ભ્રમિત થાય છે, ઉદાવર્ત વાયુનો કોપ થાય છે, જઠરાગ્નિ અને બળનો નાશ થાય છે; માટે અતિલંઘન (ઉપરાઉપરી ઉપોષણ–ઉપવાસ) કદી પણ કરવા નહિ."

એક યુરોપીય અનુભવની કથા

હાલમાં જે લંઘનની શોધ થવા લાગી છે, તે આ વિધિથી ભિન્ન છે. તેની રીત એવી છે કે, જેમ લઘુ લંઘન કરો, તેમ વધુ

લાભ થશે! તે માટે કોઈ પૈગંબરના વરાધ પ્રકટ કરે છે. કેટલાક વખત પહેલાં "હેરૉલ્ડ ઑફ હેલ્થ" નામના માસિકપત્રમાં મિ૦ આપ્ટન સિંકલેઅર નામના માણસે આ બાબતમાં એક લેખ પ્રકટ કર્યો હતો તેથી ઘણા દિવસોના ઉપવાસ કરી શકાય છે, એ લેખ જાણવા જેવો છે. તેનો સાર આ પ્રમાણે છે—

મિ૦ આપ્ટન એક અમેરિકન વિદ્વાન છે. તે અતિઆગ્રહ્પૂર્વક વ્યાધિથી ઘણાં વર્ષ થયાં પીડાતો હતો, તેથી કરીને તેની શક્તિ ક્ષીણ થવા સાથે માનસિક શ્રમ પણ બહુ થોડો કરી શકતો. તેને એક બાઈ સાથે પરિચય થયો. તે બાઈ અને આ ગૃહસ્થ બન્નેએ એક વખત ઘોડા ઉપર બેસી કેટલાક માઈલ સુધી પ્રવાસ કર્યો. તેનો મોટો કુટુંબભાર હોવાથી તે ગૃહસ્થને બહુ પરિશ્રમ પડ્યો; પણ તે બાઈને કાંઈ પણ વિશેષ શ્રમ જણાયો નહિ. તેણીનો ઉત્સાહ જેવો ને તેવોજ હતો. આવા ઉત્સાહનું કારણ પૂછતાં તે બાઈએ જણાવ્યું કે, હું દશ-બાર વર્ષ થયાં મસ્તકશૂળ અને જળવિકારથી પીડિત થઈ ખાટલાવશ થઈ હતી. ઘણા ઔષધોપચાર કરવા છતાં કાંઈ ફાયદો થયો નહિ. છેવટે એક ડૉક્ટરે ઉપોષણ કરવાનું કહ્યું. તે કરવા માંડ્યાથી મારા અનેક વિકાર-વ્યાધિ ઓછા થવા લાગ્યા અને મારી પ્રકૃતિ પૂર્ણ આરોગ્ય થઈ, અને હાલની સ્થિતિ પ્રાપ્ત થઈ શકી. તે બાઈનો સ્વતઃ અનુભવ મિ૦ આપ્ટનના મનમાં દૃઢ બેસી ગયો અને તેણે આ ઉપાય કરી જોવાનો મનમાં નિશ્ચય કર્યો. તેણે પહેલીજ વખત ૧૨ ઉપોષણ કર્યાં. આપણા દેશમાં ઉપવાસ કરી (હમેશાંના ભોજનથી પણ વધુ પ્રમાણમાં-મિષ્ટાન્ન સરખાં) ફળાહાર કરે છે તેવાં ઉપોષણ ઉક્ત ગૃહસ્થે કર્યાં નહોતાં, પણ ૮ દિવસ સુધી તો તેણે દૂધ પણ પીધું નહિ. આ બાબતનો પોતાનો અનુભવ તે નીચે પ્રમાણે લખે છે.

બાર ઉપવાસ પછી દૂધ અને ફળનો આહાર

"પહેલે દિવસે મને ઘણી ભૂખ લાગી. અગ્નિમાંદ્યનો જેને વિકાર હોય છે તેને આવી ભૂખ લાગવાથી ખા ખા કરવાની મરજી થાય છે. બીજે દિવસે સવારે મને થોડીક ભૂખ લાગી; પણ ત્રીજે દિવસે એવો ચમત્કાર થયો કે બિલકુલ ભૂખ લાગી નહિ અને અન્ન ખાવાની અભિલાષા પણ રહી નહિ. લંઘનની શરૂઆત કરવા પહેલાં બે ત્રણ અઠવાડિયા થયાં મારી ગરદન એકસરખી દુઃખતી હતી ઉપોષણને પહેલે દિવસે પણ હમેશ પ્રમાણે ડોક દુઃખી, પણ પછી કદી પણ દુઃખી નહિ. બીજે દિવસે મને થોડી અશક્તિ જણાઈ અને ઉઠ્યો ત્યારે ચક્કર આવ્યા. તે દિવસ મેં વાંચવામાં વીતાવ્યો. ત્રીજા અને ચોથા દિવસ પણ તેજ ક્રમ રાખ્યો. તે વખતે મારા બધા માત્ર

ગ્લાનિયુક્ત થઇ ગયાં હતાં, પણ મારૂં મન અત્યંત શુદ્ધ-પ્રસન્ન થયું હતું. પાંચમો દિવસ વીત્યા પછી મને પાછી શક્તિ આવી હોય તેવું જણાયું. કેટલોક વખત આંટા માર્યા અને પછી લખવાની શરૂઆત કરી. વિશેષ ચમત્કાર તો એ હતો કે, મારા પેટમાં બિલકુલ અન્ન નહિ છતાં એટલું વાંચવાનો અને લખવાનો ઉત્સાહ કોણ જાણે ક્યાંથી આવી ગયો ! એટલું લખવું વાંચવું મારાથી ઘણાં વર્ષ થયાં બની શક્યું નહોતું. ઉપોષણના પહેલા ચાર દિવસમાં મારૂં વજન ૧૫ પૌંડ ઓછું થયું. એટલું વજન ઓછું થવાનું કારણ મારા શરીરમાંનો કચરો હતો, એમ મને જણાયું. ત્યાર પછીના ૮ દિવસમાં બીજા ૨ પૌંડ વજન ઓછું થયું. એટલા દિવસમાં મને નિદ્રા સારી આવી. દરેક દિવસે ૬ કલાક ગયા પછી મને ક્ષીણતા જણાતી; પણ ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરી શરીર સાફ કરવાથી ફરી હુંશિયારી આવી જતી. છેવટે દિવસે દિવસે ચાલવામાં વધુ થાક જણાતો. મને બિછાના પર પડયું રહેવું ઠીક નહિ લાગવાથી ૧૨ દિવસ ગયા પછી મેં ઉપોષણ બંધ કર્યું. તેરમે દિવસે મેં થોડો નારંગીનો રસ લીધો, તે સિવાય કાંઈ ખાધું નહિ. પછીના બે દિવસ બાર બાર નારંગીના રસ ઉપર રહ્યો અને પછી દૂધ પીવા લાગ્યો. પહેલે દિવસે એકેક કલાકે એકેક પ્યાલો દૂધ પીધું, બીજે દિવસે પોણા પોણા કલાકે એકેક પ્યાલો દૂધ પીધું અને પછીથી અર્ધા અર્ધા કલાકને આંતરે એકેક પ્યાલો દૂધ પીવા માંડયું. એટલે હમેશાં ચાર શેર દૂધ પીવા લાગ્યો. એટલું દૂધ પચતું નહોતું, પણ તેનો ઉપયોગ ઝાડો થઇ કોઠો સાફ થવામાં થયો; તેથી કરી દરેક અવયવને અન્નરસ પહોંચવાથી હળવે હળવે શક્તિ આવવા લાગી. એવા ખોરાકથી એક દિવસમાં મારૂં વજન સાડાચાર પૌંડ વધ્યું, અને ૨૪ દિવસમાં ૩૨ પૌંડ વજન વધ્યું.

શરીરમાં સ્ફૂર્તિ

નકરા દૂધ ઉપર રહેવાથી મારા મનમાં અત્યંત શાંતિ અને પ્રસન્નતા રહેતી તથા માનસિક વ્યાપાર અતિ ઉત્સાહપૂર્વક ચાલવા લાગ્યો. વળી કાંઇ શારીરિક પરિશ્રમ કરવો એમ મને જણાયું. આગળ હું ચાલવાનો શ્રમ કરતો, ડુંગરા ઉપર ચઢતો; પણ તે મહેનત હું ઘણી મુશ્કેલીથી જેમ તેમ કરી શકતો. પણ આ ઉપોષણ કરવાથી મારા શરીરમાંના વિકાર નીકળી ગયા. પછી હું કસરતશાળામાં જઈ એકદ શ્રમ કરવા લાગ્યો. તે શ્રમ કરવાથી મને ગ્લાનિ નહિ જણાતાં ઉત્સાહ અને બળ વધવા લાગ્યું અને મનમાં હુંશિયારી આવી. મારા સ્નાયુ આ કસરતથી ઘણા દૃઢ થયા અને હું [illegible] પહેલવાન થઈશ એમ મને જણાયું. પહેલાં હું અતિશય [illegible]

અપચાના દરદથી ક્ષીણ અને સત્ત્વહીન થઇ ગયો હતો, પણ હાલમાં મારૂં શરીર પુષ્ટ અને માખણ જેવું કુમાશદાર થયું છે તથા મારા શરીરમાં તેજ-ઓજ પ્રાપ્ત થયું છે. પહેલાં મારે ભોજન કર્યા પછી એક બે કલાક સ્વસ્થ પડ્યું રહેવું પડતું, પરંતુ હાલમાં જમ્યા પછી ગમે તે કામ કરવાની સ્ફૂર્તિ રહે છે. પહેલાં મારે કાંઇને કાંઇ રેચ લેવાની જરૂર પડતી, હવે તેની કાંઇ પણ ગરજ રહી નથી. મારી ડોક હવે કદી પણ દુઃખતી નથી. હાલમાં હું ખુલ્લે માથે વરસાદમાં ફરી શકું છું, ગમે તેવી ઠંડીમાં પણ ઉઘાડી જગ્યામાં બેસું છું; તોપણ મને શરદી થતી નથી. હાલમાં મને ઘણું બળ અને ઉત્સાહ જણાય છે તે એટલું કે, મને જરા પણ ફુરસદ મળે તો કસરત કરવા મંડી જાઉં છું. આટલા બધા દિવસ હું દૂધના આહાર ઉપર રહ્યો છું, રાંધેલા અન્નને બિલકુલ અડક્યો નથી."

અતિઅન્ન વિષમય ને સર્વ રક્તદોષનું કારણ છે.

ઉપવાસ-ઉપોષણથી આવો વિલક્ષણ ગુણ પ્રાપ્ત થાય છે તે બાબતમાં વૈદક શાસ્ત્રોનો વિશેષ સિદ્ધાંત એ છે કે, શરીરમાં જોઇએ તે કરતાં વધુ પ્રમાણમાં અન્ન જાય છે, એટલે તે સડવા લાગે છે અને દેહમાં વિષમય પદાર્થોનો એટલો બધો જમાવ થાય છે કે મળ બહાર કાઢનારી ઇંદ્રિયોથી એટલો બધો મળ બહાર કાઢી નાખવાનું બની શકતું નથી; તેથી રક્તવાહિની નાડીઓથી રુધિરાભિસરણ બરાબર નહિ થઇ શકવાથી જ્યાં ત્યાં લોહીની ગતિ અટકે છે અને તેથી મસ્તકશૂળ, સંધિવાત, પક્ષાઘાત, મધુમેહ વગેરે વિકાર ઉત્પન્ન થાય છે. આ પ્રમાણે રક્તદોષ વધવાથી તેનો પોષક ધર્મ કમી થાય છે, અને તેમાંથી ઉત્પન્ન થનારો ઉત્સાહ નષ્ટ થાય છે. એવી દેહની સ્થિતિ થઇ એટલે શૈત્ય, ફેફસાંના વિકાર, ક્ષય, તાવ વગેરે રોગ સત્વર પેદા થાય છે.

ઉપવાસથી મળવિકારનો નાશ

ઉપોષણ-લંઘન શરૂ કરવામાં પહેલાં તો ક્ષુધાની પીડા સહન કર્યા પછી જુદા જુદા રસ ઉત્પન્ન કરવાના વ્યાપાર બંધ થાય છે અને અન્ન પચવાનો વ્યાપાર ચાલુ રહેવાથી જે શક્તિનો વ્યય થતો હતો તે અટકે છે. આ પ્રમાણે દેહના એ વ્યાપાર બંધ પડવાથી મળ સાફ કરવાનું કામ શરૂ થાય છે તે બરાબર ચાલવા માટે સાધારણ રીતે પાણી પીતા રહેવાની જરૂર છે. ઉપોષણ કરવાથી જીભ ઉપર સફેદ છારી વળે છે, પસીનામાં અને શ્વાસોચ્છ્વાસમાં એક પ્રકારની ખરાબ વાસ આવે છે. એ સર્વ શરીરમાંના મળ બહાર નીકળવાના ચિહ્ન છે. શરીરમાંના બધા વિકાર નીકળી જતા સુધી આવી સ્થિતિ રહે છે. તે નીકળી ગયા પછી જીભ ફરી સાફ થાય

છે અને ભૂખ સારી લાગવા માંડે છે. ઉપવાસના દિવસોમાં પ્રતિદિવસે એકેક પૌંડ વજન ઓછું થતું જાય છે. પ્રથમ તો શરીરમાં ચરબીનો ભાગ વધારે પ્રમાણમાં હોય તો કમી થાય છે અને પછી સ્નાયુમાંનો નકામો પદાર્થ ખલાસ થાય છે. ત્યારપછીજ ખરૂં ઉપોષણ શરૂ થાય છે. કેટલાક લોક ચાળીસ પચાસ ઉપવાસ કરે છે. ઘણા દિવસ લંઘન કરવાથી શરીરની વાસ્તવિક પુષ્ટતા રહે છે. ચરબીવાળા માણસો દુબળા થઇ ગયેલા જણાય છે.

નિયમિત લંઘનજ લાભકારક છે.

મિ૦ સિંકલેઅરના અનુભવ ઉપરથી હિંદુસ્થાનમાં ઠામ ઠામ ઉપોષણો થવા લાગ્યા છે. તેનો અનુભવ પ્રગટ થયો કે ઘણા લોકો ઉપોષણ કરવા લાગ્યા હતા. તે અરસામાં દરભંગાના મહારાજાએ ૭ ઉપવાસ કર્યા હતા. તેઓના કેટલાએક આશ્રિત લોકોએ પણ ઉપવાસ કર્યા હતા અને ત્યારપછી એ વાત આગળ વધ્યાંજ ગઇ હતી. વેદાદિ કાળથી માંડીને આજસુધીનાં આર્ય ધર્મ–વૈદ્યકશાસ્ત્રો તો ઉપવાસ–લંઘનનું મહત્ત્વ પોકારીજ રહ્યાં છે, પણ તે તરફ આપણી શ્રદ્ધા કેટલી ઓછી છે તે આ ઉપરથી જણાઈ રહે છે. ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે લંઘન રોગશામક છે તે વાત ખરી, પણ તે નિયમિત થવાથીજ બની શકે છે, તેનો અતિરેક થાય તો અથવા વિરુદ્ધ પ્રકૃતિનો માણસ કરે તો તેથી ફાયદાને બદલે નુકસાન થવા સંભવ છે. ગમે ત્યારે ગમે તે પ્રકૃતિનો માણસ લંઘન કરે તો તેથી ફાયદો થતોજ નથી. અલબત્ત, સ્વસ્થ પ્રકૃતિનો માણસ નિયમિત રીતે કે પંદર પંદર દિવસે કે તેવી કોઈ પદ્ધતિસર લંઘન કરવાની પરિપાટી રાખે તો તેથી અવસ્ય તેનું શરીર આરોગ્યપૂર્ણ રહી શકે. વૈદ્યક શાસ્ત્રના નિયમ પ્રમાણે દોષ(વાત–પિત્ત–કફ)નું વૈષમ્ય થવાથી વ્યાધિ ઉત્પન્ન થાય છે. વાયુ, પિત્ત અથવા કફ વધી જવાથી જ્યારે વિકાર ઉત્પન્ન થાય છે, ત્યારે તેનું શમન કરવા માટે લંઘનની જરૂર રહે છે. હરહમેશ આહારવિહારથી અજાણતાં પણ દોષવૈષમ્ય પ્રાપ્ત થઇ જાય છે અને તેથી પંદર–વીસ દિવસે એકાદ લંઘન કરવાથી દોષસામ્ય થઇ જવાને લીધે એ વ્યાધિના અંકુર નષ્ટ થાય છે; પણ ગરીબ સ્થિતિના માણસો જેઓને સંપૂર્ણ પૌષ્ટિક સ્નિગ્ધ ખોરાક મળતો નથી; જેઓનાં શરીરો ક્ષીણ થઇ ગયાં હોય અને જેઓને બૃંહણ ખોરાક મેળવવાની જરૂર હોય અને તેવો ઉત્તમ ખોરાક મળવાથીજ જેઓનાં શરીર આરોગ્ય રહી શકે એમ હોય, તેવા માણસોને લંઘન કરાવવામાં આવે તો તેઓ અવસ્ય ક્ષય, કૃશતા વગેરે વ્યાધિયુક્ત થયા વિના રહે નહિ. તેવા માણસોને લંઘનથી લાભને બદલે ગેરલાભજ થાય.

હિંદની ખાસ વિચારવાયોગ્ય પરિસ્થિતિ.

હિંદુસ્થાન સરખા દેશના બધા લોકોને લંઘનનો ફરેક હિતાવહ થાય, એ અસંભવિત જણાય છે. ઘણાખરા લોકોને અન્ન નહિ મળવાથી રંકની ખોખા જેવા. હવા પાણી ઉપર નભવું પડતું હોવાથી પ્લેગ, કોલેરા જેવા ભયંકર રોગોના ભોગ થઇ પડે છે, એવો મત યુરોપીય ડાક્તરોનો પણ પુરો છે. કેટલાએક શ્રીમંતો અને રાજા મોટાની વાત કરવાની નથી, તેઓ ભલે ખુશીમાં આવે તેટલાં ઉપોષણ એકસાથે કરે; પણ ગરીબ વર્ગના માણસોની સ્થિતિનું નિરીક્ષણ કરતાં તેઓ માટે આ બાબત વિરુદ્ધજ જણાશે. ગરીબ માણસોના શરીરમાંના દોષોનું વૈષમ્ય થયું હોય તો તે થાય અન્ન નહિ મળવાને કારણે થતા (પરાણે થતા) ઉપવાસને લીધેજ છે. એટલે હિંદમાં મોટેભાગે લંઘન તો ચાલુજ છે. તેમાં વધુ વિશેષ લંઘન કરવાનો વા વાયો અને લોકવૃત્તિ તે તરફ દોરી તો તે હિંદી પ્રજાનો દુર્દૈવજ સમજવાં. આથી કરીને એમ સમજવાનું નથી કે, લંઘનનો ઉપયોગ કોઇએ કરવો નહિ. અવશ્ય લંઘન યોગ્ય માણસે કરવું. સ્વસ્થ—નીરોગી માણસે પંદર પંદર દિવસે એકાદું ઉપોષણ કરવું. (અગિયારશે અગિયારશે ઉપવાસ કરવો.) આથી અવશ્ય ફાયદો થશેજ. પણ આ તો મોટાની પેજવાડે નાના, શ્રીમંતની પછવાડે ભૂખે મરતા લોકો પણ અતિલંઘન કરવા મંડાય તો તેને સામાન્ય જનસમાજની દુર્દશાનું ચિહ્નજ માની શકાય; અને તેવી સામાન્ય સ્થિતિના માણસો બીજાની પાછળ પડાય એ પ્રમાણે કરવા જાય એટલે ગુણને બદલે અતિલંઘનથી થનારા અવગુણજ તેણે પોતાપર વહોરી લેવા જેવું બને.

(તા. ૧-૯-૧૯૧૨ ના "ગુજરાતી"માંથી.)

११-रांदेरमां एक मासनो उपवास

(લેખકઃ—શ્રી. ગંગાદાસ વ્રજવલ્લભ શાહ બી. એ.)

ફક્ત પાણી ઉપર રહેવા છતાં શક્તિ જેવી ને તેવી જ

રાંદેરના રહીશ ભાઈ શ્રી. ગણપતરામ અમૃતરામ જોષી (હાલે [illegible] સદર્ન આફ્રિકા) એ ગયા અધિક શ્રાવણ માસમાં ૨૯ ઉપવાસ ફક્ત પાણી પીને કરેલા છે. આ ઉપવાસોમાં એઓએ [illegible] તેમજ ફળનો તદ્દન ત્યાગ કરેલો હતો. પોતે [illegible] [illegible] પાણી હમેશ ત્રણથી ચાર શેર ફક્ત લેતા [illegible]

[illegible] કે, શ્રીયુત જોષીએ ફક્ત ૨૯ ઉપવાસ કર્યા [illegible] ઉપવાસ કરનારા માણસો પણ છે. [illegible] પર્યુષણના તહેવારોમાં લગભગ [illegible] કરે છે, અને તે પણ એકલા પાણીથીજ કરે [illegible] ૨૯ ઉપવાસ કર્યા તેમાં શી નવાઈ છે!

[illegible] મારે જણાવવું જોઈએ કે, [illegible] ઉપવાસોમાં [illegible] આ [illegible] ઉપવાસો કરવા [illegible] ઉપવાસ [illegible] શક્તિ [illegible] ઉપવાસ [illegible] [illegible]

દાખલા નીચે આપું છું:–(૧) ઉપવાસ ચાલતા હતા તે દરમિયાન તે હમેશાં તાપી નદીએ ચાલીને નાહવા જતા હતા. (૨) ઘરનાં તથા બહારના બધાં કામકાજ જરા પણ નબળાઇ અથવા બેચેની અનુભવ્યા વગર હમેશાં તે કરતા હતા. (૩) પંદરમે ઉપવાસે તો તે ત્રણ માઇલ સુધી ફરવા માટે ચાલીને જતા હતા. (૪) છવ્વીસમે ઉપવાસે અધિક માસની ઉજાણીમાં તેમણે પોતાને ઘેર જ્ઞાતિભોજન કરાવ્યું હતું તે વખતે સવારથી સાંજસુધી જરા પણ વિશ્રામ લીધા સિવાય પોતાના અસલના આનંદી સ્વભાવથી સઘળું કામકાજ કરવામાં મચ્યા રહ્યા હતા.

આ દાખલાઓ ઉપરથી કોઇને જાણવાની ઉત્સુકતા થાય કે, આટલા બધા ઉપવાસો પછી પણ આટલી પોતાની અસલ શક્તિ કેવી રીતે શ્રી. જોષીએ જાળવી રાખી હશે! આ રીત જનસમૂહને જણાવવા તથા જેને ઉપયોગી થાય તેના લાભાર્થેજ આ લેખ પ્રગટ કરવાનો મુખ્ય ઉદ્દેશ છે.

શ્રી. જોષી અન્ડરગ્રેજ્યુએટ છે. તેમની ઉંમર અત્યારે ૪૭ વર્ષની છે. ઉપવાસ પહેલા તેમનું વજન ૩ મણ ૭ શેર હતું; અને ૨૯ ઉપવાસ પછી તેમનું વજન ૨ મણ ૨૪ શેર રહ્યું છે. જ્યારે શ્રી. જોષીને પૂછવામાં આવ્યું કે, આવા લાંબા વખતના ઉપવાસ કરવાનો તમને ક્યાંથી વિચાર આવ્યો અને તમો તમારી અસલ શક્તિ તેટલાજ પ્રમાણમાં દેહસુધી જાળવી રાખવામાં કેવી રીતે ફતેહ પામ્યા?

તેના જવાબમાં શ્રી. જોષીએ કહ્યું કે, મેં હિંદુશાસ્ત્રોમાં અનેક ઠેકાણે ઉપવાસના ફાયદાઓ વાંચ્યા છે. તેની સાથે અમેરિકામાં શારીરિક શક્તિનું જ્ઞાન ધરાવનાર મહાન બર્નાર્ડ મેકફેડનનાં લખેલાં પુસ્તકોનો મે બારીકાઇથી અભ્યાસ તથા અવલોકન કરેલું હોવાથી અને તે પુસ્તકોમાં પણ ઉપવાસનું અતિશય માહાત્મ્ય વર્ણવેલું હોવાથી તથા આખા અમેરિકામાં ઉપવાસ વિષે જનસમૂહનો સારો અભિપ્રાય છે, એમ મે જાણેલું હોવાથી મને પણ તેઓના નિયમોને અનુસરીને ઉપવાસ કરવાની ઇચ્છા થઇ આવી. ઉપવાસના દિવસમાં પોતાની અસલી શક્તિ જાળવી રાખવાને સાધારણ [illegible] નિયમો ખાસ પાળવાની જરૂર છે.–

(૧) "અનીમા–ડુશ ના [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] પાણીવડે [illegible] [illegible] [illegible] દિવસમાં એક વખત તો સારી [illegible] [illegible] કરવી [illegible] જાણીનો [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] તે ડૉક્ટર[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] સારૂં [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] જરૂર છે.

११–रांदेरमां एक मासनो उपवास

(લેખકઃ—શ્રી. ગંગાદાસ વ્રજવલ્લભ શાહ બી. એ.)

ફક્ત પાણી ઉપર રહેવા છતાં શક્તિ જેવી ને તેવીજ

રાંદેરના રહીશ ભાઈ શ્રી. ગણપતરામ અમૃતરામ જોષી (જાતે ઔદિચ્ય સહસ્ર બ્રાહ્મણ) એ ગયા અધિક શ્રાવણ માસમાં ૨૯ ઉપવાસ ફક્ત પાણી પીને કરેલા છે. આ ઉપવાસોમાં એઓશ્રીએ અન્નનો તેમજ ફળનો તદ્દન ત્યાગ કરેલો હતો. પોતે આકાશમાંથી ઝીલેલું વરસાદનું પાણી હમેશ ત્રણથી ચાર શેર ફક્ત લેતા હતા.

કોઈ પણ કહેશે કે, શ્રીયુત જોષીએ ફક્ત ૨૯ ઉપવાસ કર્યા છે, પણ તેના કરતાં વધારે ઉપવાસ કરનારા માણસો પણ છે. દાખલા તરીકે ઘણુંખરા શ્રાવક લોકો પર્યુષણના તહેવારોમાં લગભગ ચાલીસ-પિસ્તાલીસ ઉપવાસો કરે છે, અને તે પણ એકલા પાણીથીજ કરે છે. તો પછી શ્રીયુત જોષીએ ૨૯ ઉપવાસ કર્યા તેમાં શી નવાઈ છે?

આ શંકાના સમાધાનમાં મારે જણાવવું જોઈએ કે, શ્રીયુત જોષીના ઉપવાસોમાં તથા શ્રાવક લોકોના ઉપવાસોમાં નીચે મુજબ ફેરજ ફેર છે અને તેથીજ આ લેખ લખવાનો હેતુ છે. શ્રાવક તથા અન્ય સાધારણ પુરુષ જ્યારે ઉપવાસો કરવા લાગે છે, ત્યારે જેમ જેમ દિવસો વધતા જાય છે, તેમ તેમ ઉપવાસ કરનારની માનસિક તથા શારીરિક શક્તિ ઓછી થતી જાય છે અને છેવટે એટલી નબળી પડી જાય છે કે, ઉપવાસ કરનારને પથારી [illegible] શરીર તદ્દન અશક્ત અને [illegible] શક્તિ રહેતી નથી. [illegible]

[illegible]

નીચે પ્રમાણે આપ્યું છું:—(૧) ઉપવાસ શરૂ કરતા પહેલાં હંમેશાં તાજી હવામાં ચાલીને નાહવા જતા હતા. (૨) ઘરના તથા વહારનાં બધાં કામકાજ જરા પણ નબળાઈ આવવા દીધા વગર હમેશાં તે કરતા હતા. (૩) પંદરમે દિવસે તો ને માઈલ સુધી ફરવા માટે ચાલીને જતા હતા. (૪) અઠ્ઠાવીસમે દિવસે અધિક માસની ઉજવણીમાં તેમણે પોતાને ઘેર પ્રીતિભોજન રાખ્યું હતું તે વખતે સવારથી સાંજસુધી જરા પણ વિશ્રામ લીધા વગર પોતાના આસવના આનંદી સ્વભાવથી નવથું કામકાજ કરવામાં મચ્યા રહ્યા હતા.

આ દાખલાઓ ઉપરથી કોઈને જાણવાની ઉત્સુકતા થાય કે, આટલા બધા ઉપવાસો પછી પણ આટલી પોતાની અસલ શક્તિ કઈ રીતે શ્રી. જેરીએ જાળવી રાખી હશે? આ રીત જનસમૂહને જણાવવા તથા જેને ઉપયોગી થાય તેના લાભાર્થે જ આ લેખ પ્રગટ કરવાનો મુખ્ય ઉદ્દેશ છે.

શ્રી. જેરી અન્ડરગ્રેજ્યુએટ છે. તેમની ઉંમર અત્યારે ૪૭ વર્ષની છે. ઉપવાસ પહેલાં તેમનું વજન ૩ મણ ૭ શેર હતું; અને ૨૯ ઉપવાસ પછી તેમનું વજન ૨ મણ ૨૪ શેર રહ્યું છે. જ્યારે શ્રી. જેરીને પૂછવામાં આવ્યું કે, આવા લાંબા વખતના ઉપવાસ કરવાનો તમને ક્યાંથી વિચાર આવ્યો અને તમો તમારી અસલ શક્તિ તેટલાજ પ્રમાણમાં ઠેઠસુધી જાળવી રાખવામાં કેવી રીતે ફતેહ પામ્યા?

તેના જવાબમાં શ્રી. જેરીએ કહ્યું કે, મેં હિંદુઓમાં અનેક ઠેકાણે ઉપવાસના ફાયદાઓ વાંચ્યા છે. તેની સાથે અમેરિકામાં શારીરિક શક્તિનું જ્ઞાન ધરાવનાર મહાન બર્નાર્ડ મેકફેડનના સઘળાં પુસ્તકોનો મેં બારીકીથી અભ્યાસ તથા અવલોકન કરેલું હોવાથી અને તે પુસ્તકોમાં પણ ઉપવાસનું અતિશય માહાત્મ્ય વર્ણવેલું હોવાથી તથા આખા અમેરિકામાં ઉપવાસ વિષે જનસમૂહનો સારો અભિપ્રાય છે, એમ મેં જાણેલું હોવાથી મને પણ તેઓના નિયમોને અનુસરીને ઉપવાસ કરવાની ઇચ્છા થઈ આવી. ઉપવાસના દિવસોમાં પોતાની અસલી શક્તિ જાળવી રાખવાને સાધારણ રીતે નીચેના મુખ્ય નિયમો ખાસ પાળવાની જરૂર છે:—

(૧) "એનીમા-ડુશ"ના પ્રયોગથી સહેજ ગરમ પાણીવડે શરીરની અંદરના આંતરડાઓ બે દિવસમાં એક વખત તો સાફ કરવાંજ જોઈએ. "એનીમા-ડુશ"નો પ્રયોગ દરેક ડૉક્ટરનો જાણીતો છે, માટે જેને જાણવાની ઇચ્છા હોય, તેમણે તે કેમ કરવો તે ડૉક્ટરને પૂછી માહિતગાર થવું. જે લોકો આ પ્રયોગથી આંતરડાં સાફ કરતા નથી, તેઓને બેચેની તથા નબળાઈ જણાય છે.

(૪) [illegible]

[illegible]

(૫) [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

([illegible])

१२–आरोग्यने माटे ३२ दिवसनुं लंघन

(ઔંધનિવાસી શ્રી૦ પં૦ નારાયણ ભટ્ટજી પાઠકનો જાતિ અનુભવનો લેખ "વૈદિકધર્મ"માં છપાયલો તે ઉપરથી અનુવાદ કરનારઃ–શ્રી. મણિલાલ મૂળશંકર ત્રિવેદી)

૧–પૂર્વવૃત્તાંત

આ વખતે મારી ઉંમર ૪૯ વર્ષની છે. શરૂઆતથીજ મારું સ્વાસ્થ્ય ઉત્તમ પ્રકારનું હતું; પરંતુ છેલ્લાં ૧૦ વર્ષોથી પેટની બિમારીને લીધે અને પેટમાં વાયુ વધી જવાને લીધે મારી તંદુરસ્તી બગડી અને હું માંદો પડયો. ૩૮–૩૯ વર્ષની ઉંમર સુધી મારી તંદુરસ્તી ઘણી સારી હતી અને હું બળવાન હતો તથા ઉદરરોગ શું છે તે જાણતો પણ નહોતો.

હું શ્રી૦ મહારાજાસાહેબ ઔંધનરેશના મંદિરમાં પૂજારી છું અને મને પૂજા, અર્ચન, અનુષ્ઠાન, પાઠ ઇત્યાદિનું કાર્ય બહુજ રહે છે. મારે એ નિત્યકર્મ ઉપરાંત કોઇ કોઇ વખતે નૈમિત્તિક ધર્મકાર્ય પણ કરવું પડે છે, તે તો વળી જુદું. આ સર્વ કાર્ય ધર્મવિધિ પ્રમાણે સાંગોપાંગ કરવાને માટે કોઇ કોઇ વખત ૨–૨॥ વાગે ઉઠવું પડે છે; કારણ કે જો હું તે વખતે ન ઉઠી શકું તો ઉપર જણાવેલું મારું પૂજાપાઠનું કાર્ય સંપૂર્ણ રીતે થઇ શકતું નથી.

૨–બંધકોશની શરૂઆત

સાધારણ રીતે માણસને ઉઠવાનો યોગ્ય સમય ૪–૪॥ વાગ્યાનો હોય છે. આ સમયને બ્રાહ્મમુહૂર્ત કહેવામાં આવે છે. આ સમયે જાગૃત થવાથી મળશુદ્ધિ વગેરે સારી રીતે થાય છે. હું પણ જ્યાં સુધી ૪ વાગ્યે ઉઠતો હતો, ત્યાંસુધી મને ઝાડો ખુલાસાથી આવતો હતો અને કોઇ પણ પ્રકારની બિમારી ઉત્પન્ન થતી નહોતી; પરંતુ જ્યારથી મારે ૨–૨॥ વાગ્યે ઉઠવાનું થયું અને પૂજાપાઠનું કાર્ય વધારે કરવાનું થયું, ત્યારથી દસ્ત ખુલાસેથી આવતો બંધ થયો. કારણકે ૨–૨॥નો સમય શૌચશુદ્ધિનો હોજ નહિ, તોપણ તે સમયે ઉઠીને સ્નાનાદિ ક્રિયાથી પરવારીને પૂજનમાં જોડાઇ જવું પડતું હતું. આ સમયથી તે બે પહોરનું ભોજન થાય તે સમયસુધી મારે પૂજાપાઠમાં રહેવું પડતું હતું અને તેને લીધે ૪–૫ વાગે શૌચ જવાનો વેગ આવે તોપણ મારે તે વેગને રોકવો પડતો હતો. કારણ કે પૂજાપાઠના સમયમાં ઝાડે ફરવા જવું તે અશક્ય હતું આ પ્રમાણે હમેશાં બનતું હતું. આથી રાત્રિના બે વાગે શૌચ જવું પડતું હતું કે જે સમય શૌચવિધિને માટે બિલકુલ પ્રતિકૂળ હતો અને

તેથી મારે તે વખતે બળપૂર્વક દસ્ત લાવવાનો પ્રયત્ન કરવો પડતો જે વખતે (એટલે ૪–૫ વાગ્યે) મને કુદરતી રીતે દસ્તની હાજત થતી હતી, તે વખતે મારે બળજોરીથી તે વેગને અટકાવવો પડતો. [illegible] આ ક્રમ નિત્યનો થઈ પડ્યો અને તેથી આજથી ૧૦ [illegible] પહેલાં મને આંતરડાંના રોગની શરૂઆત થઈ, કે જેને અંગ્રેજી [illegible] અથવા મસા રોગના નામથી ઓળખવામાં આવે છે. [illegible] જે સર્વ રોગો ઉત્પન્ન થવાનું મૂળકારણ છે. કેમકે ન વેગાન્ધારયેદ્ધીमान् । न वेगान्धारयेद्धीमान् ॥ અર્થાત્ "[illegible] ઠંડક વેગને ઉત્પન્ન કરવો નહિ; તેમજ ઉત્પન્ન થયેલ વેગ [illegible] અટકાવવો નહિ" આ આરોગ્યનું સૂત્ર છે; પરંતુ મારી [illegible] [illegible] નહોતી કે મારે તો પ્રતિદિન આ [illegible] [illegible] કરવું પડતું હતું. હું ૨–૨॥ વાગ્યે [illegible] [illegible] પ્રયત્ન કરતો હતો અને ૪–૫ વાગ્યે જ્યારે [illegible] [illegible] હાજત થતી હતી, ત્યારે તેને રોકવાનો પ્રયત્ન [illegible] [illegible] મને અંતરડાનો વ્યાધિ [illegible] [illegible]

[illegible] અર્થાત્ જે પહેલાં [illegible] [illegible] બાદ શૌચનો વેગ [illegible] [illegible] શૌચની [illegible] [illegible] અને આવી [illegible] [illegible] આ રોગનું [illegible] [illegible]

[illegible]

આ પછી નાભિની નીચેનો ભાગ કઠણ થવા લાગ્યો અને થોડા દિવસમાં તો આ સ્થાન એટલે બધું કઠણ થઈ ગયું કે કમરનું હલનચલન પણ લગભગ બંધ જેવું થઇ ગયું. આ ઉપરથી અનુમાન બાંધવું કે, મને તે વખતે કેટલું કષ્ટ થતું હશે ! આ સ્થાન કઠણ થવાને લીધે મૂત્ર થવાનું પણ અટકી ગયું અને શૌચ સિવાય બીજે વખતે પેશાબ ઉતરતોજ નહિ; જેથી મારાં દુઃખ અને દરદ ઘણાંજ વધી ગયાં.

૪–વાયુવિકાર

આ પછી પેટમાં વાયુ ઉત્પન્ન થવા લાગ્યો. આને વાનો ગોળો કહેવામાં આવે છે. કોઇ કોઇ વખતે આ ગોળો એકજ જગ્યાએ રહેતો હતો અને ઘણું કષ્ટ પેદા કરતો હતો; તેમજ કોઈ કોઇ સમયે તો તે આખા પેટમાં ફરતો હતો. આ બંને રીતોથી પેટમાં અસહ્ય દરદ પેદા થતું હતું.

૫–વૃષણવૃદ્ધિ

આ પછી જમણી તરફના અંડનો આકાર વધવા લાગ્યો. બે -ચાર માસ પછી બીજી તરફનો અંડ પણ વધવા લાગ્યો. અંડની અંદર જે ગોળી રહે છે તે વધીને મોટા પથ્થર જેવી સખ્ત બની જતી હતી. આ કારણથી બેસવુંઉઠવું પણ મુશ્કેલ થઇ પડયું. આ વખતે મારૂં કષ્ટ એટલું બધું વધી ગયું હતું કે મને મૃત્યુની છાયા દેખાવા લાગી.

આ સમય પછી હું મીરજ શહેરમાં ગયો અને ત્યાંના સુપ્રસિદ્ધ અમેરિકન મિશનના ડૉ૰ વાલનેશ અને વેલને મેં મારી બિમારી બતાવી. આ લોકોએ જણાવ્યું કે, આ રોગમાં શસ્ત્રક્રિયાની બિલકુલ જરૂર નથી. આથી આ ડૉક્ટરો પણ કોઇ ઉપાય કરી શકયા નહિ. તે પછી ત્યાંના બીજા અનેક વૈદો અને ડૉક્ટરોના ઇલાજ કર્યા; પરંતુ તેથી જરા પણ ફાયદો થયો નહિ.

૬–ઑપરેશન (શસ્ત્રપ્રયોગ)

આ પછી ઘણાજ પ્રયત્નને અંતે અને કેટલીક લાગવગને લીધે ડૉ૰ વાલનેશ પાસે ઑપરેશન કરાવ્યું અને તેથી અંડવૃદ્ધિમાં મોટો લાભ જણાયો અને ૪–૫ માસમાં મારું અંડકોશ પૂર્વવત્ સારું થઇ ગયું; પરંતુ બીજી બિમારીઓ તો જેવી ને તેવી કાયમજ રહી.

૭–અગ્નિમાંદ્ય

જેમ જેમ ઉપર જણાવેલ વિકાર વધવા લાગ્યો, તેમ તેમ મારો જઠરાગ્નિ મંદ પડવા લાગ્યો અને અનાજ પણ થોડું લેવાતું ગયું. સાંજના વખતનું ભોજન તો હમેશાં બંધ કરવું પડ્યું. કોઇ વખતે દિવસે તો બેઉ વખતે ન લેવાય એવી સ્થિતિ ચાલુ થઇ.

આ કારણથી અશક્તિ વધવા લાગી. આ પ્રમાણે લગભગ ૭-૮ વર્ષ દુઃખ ભોગવવું પડ્યું.

૮–હમેશની અવસ્થા

પ્રતિદિન સાંજરે લગભગ પાંચ વાગ્યે પેટમાં વાયુ ઉત્પન્ન થતો હતો અને તે વેગથી ઉપર ચઢતો હતો. જ્યારે આ વાયુ છાતીમાં પ્રવેશ કરતો હતો, ત્યારે તો મારૂં મગજ સ્થિર રાખવું અશક્ય બનતું. આ વખતે મને કોઇ કંઇ પૂછે અગર તો કોઇ બોલાવે તો મારૂં ધ્યાન તે તરફ આકર્ષાતુંજ નહોતું. હું મારી બિમારી અને દુઃખમાંજ લીન થઇ જતો હતો. મારી આ સ્થિતિ એક બે કલાક રહેતી હતી. કાંઇ ખાવામાં આવતું અગર ભોજન કરવામાં આવતું તો થોડા સમયસુધી આરામ રહેતો હતો; પરંતુ ખાધા પછી શૌચ થઇ જતો હતો અને શૌચ થયા પછી તરતજ પૂર્વોક્ત વાયુનો દોષ વધી જતો હતો. આ સર્વ દરદ નિદ્રા ન આવે ત્યાંસુધી રહેતું હતું. નિદ્રા આવ્યા પછી દરદ બંધ પડી જતું હતું. આ પ્રમાણે સવારે તથા સાંજે પ્રતિદિન ચાર કલાક સુધી અસહ્ય દુઃખ ભોગવવું પડતું હતું અને એક દિવસ પણ આરામ જણાતો નહિ.

૯–લંઘનની શરૂઆત

સર્વ ઉપાય અજમાવી જોયા; પરંતુ વ્યાધિ મટવાનું ચિહ્ન જણાયું નહિ. આથી ઉપવાસ અગર લંઘન શરૂ કરવાનો મેં નિશ્ચય કર્યો. એટલામાં મારા સાંભળવામાં આવ્યું કે, પાસેના બુધપાચેગ્રામના રહીશ એક ગુજરનો રોગ લંઘન કરવાથી દૂર થયો. આ ઉપરાંત બીજી વાત એ પણ સાંભળવામાં આવી કે, ઔંધ રિયાસતના એક કારકુનની બિમારી પણ ઉપવાસથી મટી ગઇ. આ હકીકતો સાંભળીને મારૂં સ્વાથ્ય સુધારવાને મેં પણ લંઘન કરવાનો નિશ્ચય કર્યો.

એટલામાં શ્રી૦ ઔંધનરેશની પાસે કોઇ કાર્યવશાત્ લોણાવલાના સુપ્રસિદ્ધ નિસર્ગોપચારક અથવા લંઘનચિકિત્સક શ્રીયુત બીવલકર આવી પહોંચ્યા. તેઓશ્રીએ મારી તબિયત તપાસીને કહ્યું કે, ૧૦–૧૨ દિવસ લંઘન કરી જુઓ. હું માનું છું કે, તમો આરોગ્ય મેળવી શકશો. આથી મને ધીરજ મળી. સાથે સાથે મેં લંઘનવિષયનું પુસ્તક વાંચી તે વિષયની માહિતી મેળવી અને લંઘન કરવાની તૈયારી કરી.

ગયા અષાડ સુદ બીજને દિવસથી મેં ઉપવાસ કરવાનું શરૂ કર્યું. આ વખતે મને સખત સળેખમ થયું અને તેની સાથે જોરથી ખાંસી ઉપડી; પરંતુ ઘણાજ આશ્ચર્ય સાથે જણાવવું પડે છે કે,

ત્રણ-ચાર દિવસ લંઘન કર્યા પછી સળેખમ તથા ખાંસી ક્યાં ચાલ્યાં ગયાં તેનો પત્તો પણ લાગ્યો નહિ.

૧૦–લંઘનની દિનચર્યા

લંઘન કરવાના દિવસોમાં હું ફક્ત ઠંડુ પાણી પીતો હતો. દરરોજ પાકું પાંચ અથવા ૭ શેર (૮૦ રૂપીઆભારનો એક શેર) પાણી પીતો હતો. આ પાણીમાં થોડો લિંબુનો રસ નીચોવતો હતો. કોઇએ મને તેમાં થોડું સિંધાલૂણ નાખવા કહેલું; પરંતુ હું તે નાખતો નહિ. આ સિવાય હું કંઇ પણ લેતો ન હતો. લિંબુના રસથી પેટમાં આરોગ્ય રહે છે અને પીવામાં કંઇક સ્વાદિષ્ટ પણ લાગે છે.

શરૂઆતમાં મારો વિચાર એવો હતો કે, હું બે ચાર દિવસ લંઘન કરી જોઉં; પરંતુ જ્યારે ૪–૫ દિવસ પસાર થઇ ગયા, ત્યારે મને વધારે ધીરજ મળી અને મેં ઉપવાસ વધારે વખતસુધી લંબાવવાનો નિશ્ચય કર્યો. તેર દિવસ પસાર થયા છતાં પણ મારો દૈનિક વ્યવહાર વિનાકષ્ટે ચાલ્યો જતો હતો. સવારમાં વહેલું ઉઠવું, સ્નાન, સંધ્યા અને પૂજાપાઠ ઇત્યાદિ મૂલપીઠ પહાડ પર ચઢીને કરવાનું નિયમપૂર્વક ચાલ્યા કરતું હતું. મૂલપીઠના પહાડ પર ચઢવું અને પાછું ઉતરવું એમાં સારી રીતે દોઢ કલાકની કસરત મળતી હતી. તેરમે દિવસે પણ મને જરાએ થાક જણાયો ન હતો. આખા દિવસમાં ૩–૪ માઇલનું ભ્રમણ કરવું પડતું હતું. તેર દિવસ ફક્ત પાણી ઉપરજ ગુજાર્યા છતાં મારામાં એટલી શક્તિ રહી હતી કે લંઘન કરવાથી મારી શ્રદ્ધા વધારે અને વધારે વધવા લાગી અને મેં લંઘન લંબાવવાનો નિશ્ચય કર્યો.

જ્યારથી લંઘન શરૂ કર્યું, ત્યારથી નવશેકા પાણીની બે વખત બસ્તિ લેતો હતો. આ બન્ને વખતની પ્રતિદિવસની બસ્તિથી આંતરડાંની શુદ્ધિ થતી હતી અને જે હું પાંચ ૭ શેર (પાકું) પાણી પીતો હતો તેથી પણ પેટની શુદ્ધિ થતી હતી. દરરોજ બસ્તિમારફતે મળની મોટી નીકળતી હતી. આ જોઇને મને આશ્ચર્ય થતું હતું કે, જો આટલો બધો મળ પેટમાં ભરેલો રહે તો તો પછી વાયુનો આરો ન ચઢે તો બીજું શું થાય?

તેર દિવસ લંઘન કરવાથી મને બિલકુલ શ્રમ જણાયો નહિ; તેમજ મારે પ્રતિદિનનું કાર્ય સારી રીતે ચાલતું હતું તેથી, મેં બીજા આઠ દિવસ લંઘન આગળ વધારવાનો નિશ્ચય કર્યો.

ચૌદમે દિવસે મારી જીભ કાળી પડી ગઇ અને મને તાવ પણ આવવા લાગ્યો. આ વખતે મારી ધીરજ ખૂટી અને લંઘન બંધ કરવાનો વિચાર મજબૂત થવા લાગ્યો. આગળ ઉપર મારી સ્થિતિ કેવી રહેશે તે વિષે મને સંદેહ પેદા થયો; છતાં ઉપર

પ્રમાણેજ લંઘન આગળ ચલાવ્યું. ચાર પાંચ દિવસમાં તાવ ઉતરી ગયો; તેમજ જીભનો કાળો રંગ પણ ધીમે ધીમે મટી ગયો.

આ પ્રમાણે અઢાર દિવસ પસાર કર્યા. પ્રતિદિન પાકા પાંચ-છ શેર પાણી પીવાનું અને બે વખત નવશેકા પાણીની બસ્તિ લેવાનું ચાલુ રાખ્યું. અઢારમે દિવસે પણ મળની ગાંઠો ક્રમેક્રમે મુજબજ પડી. આ જોઇને તેમજ પેટમાં વાયુનું કષ્ટ પણ જેવું તે તેવુંજ કાયમ રહેતું હતું તે જોઇને, મનમાં ગભરાટ પેદા થયો અને આરોગ્યપ્રાપ્તિને માટે મને અસંભવ લાગ્યો; તેમજ આગળ ઉપર આ સર્વ કેવી રીતે સમાપ્ત થશે તે વિષયમાં પણ ચિંતા ઉભી થઈ. આ વિષે ઘણી શંકાઓ આવવાને લીધે હું ગભરાયો અને તેથી પૂના ગયો; અને ત્યાંના પ્રસિદ્ધ લંઘનચિકિત્સક શ્રીયુત કિનરેજીને મળ્યો. તેઓશ્રીએ મને બહુજ ધીરજ આપી કહ્યું કે "તમે લંઘન આગળ ચલાવો, બિલકુલ ડરો નહિ. લંઘન કરવાથી મનુષ્ય મરતું નથી; પરંતુ લંઘન કર્યા પછી અયોગ્ય રીતે ભોજનાદિ સેવન કરવાથી મરે છે. આથી તમારે બિલકુલ ગભરાવું નહિ. લંઘન આગળ ચલાવો અને તમે જરૂર આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરશો. પૂનાથી હું લોણાવલા ગયો અને ત્યાંના નિસર્ગોપચારક શ્રી. બિવલકરજીને મળ્યો. તેમણે પણ મને ધીરજ આપી અને લંઘન આગળ ચલાવવા ઉત્સાહ આપ્યો. આથી મેં વધારે વખત લંઘન લંબાવવાનો નિશ્ચય કર્યો.

જ્યારે લંઘનના અઢાર દિવસ વ્યતીત થયા, ત્યારે મને એક પ્રકારની દુર્ગંધ આવવા લાગી. પહેલાં તો મને એવો ખ્યાલ થયો કે, કોઇ બીજા સ્થાનમાંથી આ દુર્ગંધ આવતી હશે; પરંતુ રાત-દિવસ આ દુર્ગંધની સાથે રહેવાને લીધે મને વિચાર આવ્યો કે આ દુર્ગંધ મારા શરીરની અંદરનીજ છે. આ દુર્ગંધને લીધે મને બહુજ કષ્ટ પેદા થયું; કારણ કે તે અતિ અસહ્ય હતી અને વળી રાત-દિવસ સાથેના સાથે રહેવાથી વધારે દુઃખ દેતી હતી; પરંતુ તે પોતાની મેળેજ સંચિત થયેલી હતી અને ભોગવવી આવશ્યક હતી; કારણ કે આપણે સંચિત કરેલા કર્મોનો ભોગ આપણા સિવાય કોણ કરે!

એટલામાં લંઘનનો ૨૮મો દિવસ આવી પહોંચ્યો. આ દિવસે મારા માતાજીનો સ્વર્ગવાસ થઈ ગયો. આથી તેની અંત્યેષ્ટિ તથા બીજી આવશ્યક ક્રિયાઓ કરવામાં થોડા દિવસ ગયા અને તેને લીધે પરગામે પણ જવું પડ્યું. આ સર્વ દિવસોમાં લંઘન તો ચાલુજ હતું; અને છતાં પણ કંઈ [illegible] વિશેષ શ્રમ માલમ પડ્યો નહિ.

આ પ્રમાણે [illegible] દિવસ [illegible] ગયા. હવે થોડો [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] ... મન [illegible] નહિ. [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] પડ્યું અને તેથી [illegible]...

પહાડ ઉપર ચડઉતરવાની કસરત પણ બંધ રહી હતી. આ સિવાય-નો બીજો તમામ વ્યવસાય ચાલુ હતો.

૨૮ દિવસે થાકની અસર બહુજ જણાવા લાગી અને મારી ધીરજ પૂરી થઇ, મન પણ મુંઝાવા લાગ્યું તથા હું ઉત્સાહહીન બની ગયો. આ વખતે મારા મિત્રોની સલાહથી મેં એક પાશેર (૨૦ રૂ. ભાર) દૂધ લીધું. આ દૂધમાં દૂધના જેટલુંજ પાણી મેળવ્યું અને તેને ઉકાળીને એકેક ચમચો લેવાનું શરૂ કર્યું. આ પ્રમાણે ૨૮મો દિવસ વ્યતીત થઈ ગયો અને ૨૯મા દિવસે મનમાં ફરીથી ઉત્સાહનો સંચાર થયો અને લંઘનક્રિયા આગળ ચલાવવાનો નિશ્ચય કર્યો. આ દિવસે પણ પૂર્વની પેઠેજ નાકમાર્ગે ખરાબ ગંધ આવતી હતી. આ બદબો ૩૦ મો દિવસ સમાપ્ત થયો ત્યાંસુધી અર્થાત્ છેલ્લા ૧૨ દિવસ સુધી કાયમ રહી.

૩૦ મા દિવસ પછી તો દુર્ગંધ બંધ થઈ ગઇ અને તેને ઠેકાણે સુગંધ આવવા લાગી. આ સુગંધ ઘણીજ મનોહારી હતી.

આ પ્રમાણે ૩૨ દિવસસુધી લંઘન ચલાવ્યું. પછી તો લંઘન-ક્રિયા આગળ ચલાવવાનું અશક્ય લાગ્યું. આથી લંઘનની સમાપ્તિ કરવાનો વિચાર કર્યો. આ ૩૨મા દિવસે પણ બસ્તિમારફતે મળની ગાંઠો શૌચમાં નીકળી હતી. આ સર્વમાં પહેલા ૧૫ દિવસસુધી મળની લીંડીઓ પીળા રંગની નીકળતી હતી અને ૧૭ મા દિવસ-થી કાળા રંગની પડવા લાગી. વાસ્તવમાં મારો વિચાર જ્યાંસુધી શૌચમાં મળની ગાંઠો નીકળતી બંધ પડે ત્યાંસુધી લંઘન બંધ કરવાનો હતો; પરંતુ હવે ઉત્સાહ રહ્યો નહિ. આથી મેં લંઘન રાખવાનો નિશ્ચય કર્યો ખરી રીતે તો જો મે ૮-૧૦ દિવસસુધી ઉપવાસ લંબાવ્યા હોત તો મારા આંતરડાં તદ્દન વિશુદ્ધ થઇ જાત; પરંતુ આ સર્વ બાબત મનના ઉત્સાહ ઉપરજ આધાર રાખે છે અને જ્યારે મનની ધીરજ ખૂટે છે, ત્યારે આવી વાતો સિદ્ધ થઇ શકતી નથી; આથી લંઘન બંધ કરવાનુંજ મને ઉચિત લાગ્યું.

આ ૩૨ દિવસના લંઘનમાં મારું વજન ૪૯ શેર (બંગાળી) હતું, તે ૪૮ શેર થઈ ગયું.

૧૬–લંઘનની સમાપ્તિ

૩૨ મે દિવસ બાદ [illegible] કરવાનો નિશ્ચય કરીને એક સંતરા-ને [illegible] એક ચમચો જેટલો હતો. ૩૩ મા દિવસ [illegible] આ પ્રમાણે ક્રમે ક્રમે સંતરા વધારીને [illegible] આ. પ્રમાણે કુલ ૪૦ દિવસ [illegible] દિવસમાં મેં તદ્દન [illegible] ૩૦ પણ [illegible]

૪૧ મે દિવસે શરૂઆતમાં પાશેર (૨૦ રૂ. ભાર) દૂધમાં તેટલું જ પાણી મેળવી ઉકાળાને લીધું અને પછી થોડું થોડું વધારતે ચાલીને અર્ધો શેર (૪૦ રૂ. ભાર) દૂધ સમાનભાગે પાણી મેળવીને લેવાનું શરૂ કર્યું. આ પ્રમાણે ૪૮ દિવસસુધી કર્યા પછી દૂધ અને પાણી સાથે મેળવીને તેના ઉપર રહેવાનું અશક્ય લાગતાં ૪૯ મે દિવસે કેવળ ગાયનું દૂધ થોડું થોડું લેવાનું શરૂ કર્યું. દિવસમાં ચાર વખત દૂધ પીતો હતો અને આખા દિવસમાં દોઢ શેર દૂધ (પાકું) ગાયનું પીતો હતો. આ સિવાય જ્યારે તરસ લાગતી ત્યારે જરૂર જેટલું પાણી પીતો હતો. લંઘનની શરૂઆતથી દશેરાના તહેવારસુધી લગભગ ૪ માસ થયા. આમાંથી પ્રથમના લંઘનના ૪૮ દિવસ બાદ કરવામાં આવે તો બાકીના લગભગ અઢી માસસુધી ગાયના દૂધ ઉપર રહ્યો. વચમાં વચમાં કોઈ કોઇ વખત સફેદ કંદનું અથવા ભીંડાનું શાક ખાતો અને કોઈ કોઇ વખત ઘરમાં કદ્દુની મિઠાઇ બનાવીને તે પણ ખાતો. આ સિવાય કંઈ પણ અન્ન લેતો નહિ.

દશેરાને દિવસે મારા મિત્રોના આગ્રહને વશ થઇને થોડુંક અન્ન ખાધું અને દિવાળીના દિવસોમાં પણ થોડુંક અનાજ ખાધું. આ ખાવાથી થોડુંક દરદ થવા લાગ્યું; પરંતુ જ્યાંસુધી લંઘન કર્યા બાદ એકલા ગાયના દૂધ ઉપર રહ્યા હતો ત્યાંસુધી શરીરનું સ્વાસ્થ્ય સંપૂર્ણ રહેલું હતું. પેટમાં વાયુ, દરદ અગર કોઇ પ્રકારની પીડા નહોતી અને સંપૂર્ણ આરોગ્ય હતું. કહેવાની મતલબ કે, લંઘન કરવાથી અને લંઘન કર્યા બાદ ઉપર પ્રમાણે પથ્ય પાળવાને લીધે મારૂં શરીર તદ્દન નીરોગી બની ગયું.

મારૂં શરૂઆતનું વજન ૪૯ રતલ હતું. તે લંઘન કરવાથી ઘટીને ૪૦ રતલ થયેલું, પરંતુ હાલમાં ૫૧ રતલ છે. શરીરમાં ઉત્તમ પ્રકારની શક્તિ આવી ગઇ છે, મનનો ઉત્સાહ પણ ઘણોજ વધી ગયો છે અને ચિત્તની પ્રસન્નતામાં પણ વધારો થયો છે. પહેલાં માથામાં ચક્કર આવતાં હતાં અને માથું ભારે તથા ગરમ પણ રહેતું હતું. હવે આ સર્વ શાંત થઇ ગયું છે. પહેલવહેલાં કોઇ પણ અધ્યયનમાં ચિત્તની એકાગ્રતા થતીજ નહોતી. હવે પૂર્ણ રીતે એકાગ્રતા થવા લાગી. પહેલાં કોઇ પણ નવીન વિદ્યાનું અધ્યયન કરવું એ મારે માટે અશક્ય હતું; પરંતુ હમણાં વિદ્યાધ્યયનમાં ચિત્ત એવું તો એકાગ્ર થઈ જાય છે કે જે વિષય ચાલતો હોય તે સારી રીતે સમજવામાં આવે છે.

પહેલાં જે વખતે બિમારી વધી ગઇ હતી તે વખતે હું બ્રહ્મચર્ય પાળીજ શકતો નહોતો; પરંતુ લંઘન કર્યા પછી ત્રીજા દિવસથીજ હું સંપૂર્ણ રીતે બ્રહ્મચર્ય પાળી શકો છું અને મારા મનની વૃત્તિઓ પણ બ્રહ્મચર્ય સિવાય બીજા વિષય તરફ દોરાતી નથી.

આ પ્રમાણે હું અત્યંત માંદગીની અવસ્થામાંથી ફક્ત લંઘન કરવાથીજ લગભગ નીરોગી અવસ્થામાં આવી ગયો છું. છેલ્લાં દશ વર્ષો મારી બિમારીમાં ગયાં. તે વખતમાં મારે જીવી શકવાનું બિલકુલ દુઃખદાયી હતું; પરંતુ લંઘનક્રિયાથી મને નવજીવન પ્રાપ્ત થયું છે.

આ લંઘન કરવાના દિવસોદરમિયાન મને વચમાં એક બે વખત તાવ આવી ગયો હતો; પરંતુ લંઘન ચાલુ રાખવાથી તે પોતાની મેળેજ ઉતરી ગયો હતો. આ ચાર-પાંચ મહિનામાં મેં લંઘનનો જે અનુભવ લીધો છે તેથી મને માલમ પડે છે કે, માત્ર લંઘનથી મનુષ્યની હરકોઇ બિમારી દૂર થઇ શકે છે. લંઘન કરવામાં પૈસા ઇત્યાદિ કોઇ પ્રકારનું ખર્ચ થતું નથી; પરંતુ લંઘન કરવાવાળાને લંઘન મૂકી દીધા બાદ જે પથ્ય પાળવાનું હોય છે તે યોગ્ય રીતે પાળવું જોઇએ; કારણ કે લંઘન પછી જો પથ્ય સંભાળવામાં નથી આવતું તો લાભને બદલે ગંભીર હાનિ થાય છે. લંઘન છોડ્યા પછીનું પથ્ય આ પ્રમાણે છેઃ-(૧) પહેલાં કેટલાક દિવસ સુધી માત્ર ફળનો રસ લેવો; (૨) કેટલાક દિવસ દૂધ અને પાણી મિશ્ર કરીને પીવું; (૩) એકલા દૂધ ઉપર રહેવું અને (૪) હલકું ભોજન લેવું. આ સર્વ ક્રમ નિયમને માટે ૮ થી ૧૫ દિવસની અવધિ હોવી જોઇએ. જો આ સમયમાં કુપથ્ય કરવામાં આવે તો ફાયદાને બદલે નુકસાન થાય છે. આ પ્રમાણે લંઘન ઘણુંજ લાભદાયી છે; પરંતુ તે પછીનું પથ્ય સંભાળવું જરૂરનું છે.

આશા છે કે પેટના દરદીઓ મારા અનુભવ ઉપરથી લાભ લેશે.

(ઔંધ, કાર્તક સુદ ૪ સંવત ૧૯૮૩)

લંઘનના વિષયમાં "વૈદિક ધર્મ"ના સંપાદકના વિચારો

પૂર્વોક્ત લંઘનનું વૃત્તાંત જેવું બન્યું છે તેવુંજ આપવામાં આવ્યું છે. પંડિત નારાયણ ભટ્ટજીનું મકાન સ્વાધ્યાયમંડળથી બે મિનિટના અંતર પર આવેલું છે અને જ્યારથી લંઘનની શરૂઆત કરવામાં આવી ત્યારથી લગભગ દરરોજનું વૃત્તાંત અમે ખાસ ધ્યાન રાખીને સાંભળતા હતા. એક તો અમારે લંઘનનું પરિણામ જોવું હતું અને બીજું તેમનું સ્વાસ્થ્ય સુધરે તે પણ જરૂરનું હતું. એટલા માટે લગભગ દરરોજ તેમને મળીને આ અનુભવનો વિચાર કરતા હતા.

આ સંબંધમાં અમારા વિચાર એ છે કે, અહીંઆં કુદરતી રીતે અષાડ, શ્રાવણ અને ભાદરવો, આ ત્રણ માસમાં ક્ષુધા ઓછી થઇ જાય છે અને હવા શરદીવાળી રહે છે, તેથી લંઘનને માટે આ મહિનાઓ ઉત્તમ છે. જેવી રીતે વર્ષાઋતુમાં દીર્ઘ લંઘન કરવું શક્ય છે, તેવી રીતે શરદી અગર ગરમીની ઋતુમાં (શિયાળા કે

ઉનાળામાં) લંઘન કરવું શક્ય નથી; કારણ કે તે વખતે જઠરાગ્નિ તેજ હોય છે. આ સાથે પંડિત નારાયણ ભટ્ટજીની પાચનશક્તિ પહેલાંથીજ ઘણી મંદ પડી ગઈ હતી. આ સર્વ કારણોને લીધે તેઓ આટલા દીર્ઘ કાળ સુધી લંઘન કરી શક્યા. અમારા વિચાર પ્રમાણે તે હજુ ૮-૧૦ દિવસના વધારે ઉપવાસ કરી શકત; પરંતુ અહીંઆં તેમને ધૈર્ય દેનાર કોઇ સારો લંઘનચિકિત્સક નહોતો. અમે સર્વે આ વિષયથી અજાણ હતા અને તેથી લંઘનની સમાપ્તિ કરતી વખતે અમને સર્વને ઘણોજ ગભરાટ થયો હતો. તેમને કોઇ ધીરજ દેનાર નહોતું; પરંતુ તેમના પોતાનામાંજ કોઈ વિલક્ષણ પ્રકારનું ધૈર્ય હતું, કે જેને લીધે તેઓએ દીર્ઘ લંઘનની સમાપ્તિ ઘણીજ ઉત્તમ રીતે કરી. આને માટે અમે લંઘનકર્તાને અંતઃકરણથી અભિનંદન આપીએ છીએ.

લંઘન કરવામાં શરીરની વાત, પિત્ત અગર કફની પ્રકૃતિનો પણ વિચાર કરવો જોઇએ. પિત્ત પ્રકૃતિવાળા મનુષ્યો દીર્ઘ લંઘનને માટે અયોગ્ય નીવડ્યા છે. બીજી પ્રકૃતિનાં માણસો કરી શકે છે.

લંઘનવિષયમાં અમારો અનુભવ એવો છે કે, તરસના પ્રમાણમાં છૂટથી પાણી પીવાથી લંઘનમાં શ્રમ-થાક જણાતો નથી; પરંતુ થોડું પાણી પીવાથી અત્યંત દુઃખ ઉત્પન્ન થાય છે. પિત્ત પ્રકૃતિવાળો મનુષ્ય પણ જો ખૂબ પાણી પીએ તો તે દીર્ઘ લંઘન કરવાને સમર્થ બને છે-અર્થાત્ પાણીના આશ્રયથી પ્રાણ ટકી શકે છે, માટે લંઘનમાં પાણી પીવાથી કોઇ પ્રકારનું નુકસાન થતું નથી.

લંઘન કરનારાઓએ એક વાત અવશ્ય ધ્યાનમાં રાખવી કે, લંઘનમાં કોઇ પણ [illegible] દવા લેવી નહિ. જો દવા લેવામાં આવે તો તેનું અદ્ભુત [illegible] પરિણામ આવે છે; એટલા માટે આ દિવસોમાં અદ્ભુત [illegible] -અર્થાત્ શુદ્ધ જળ, થોડો લિંબુનો રસ અને [illegible] સિવાય બીજો કોઈ પણ પદાર્થ [illegible] નહિ.

[illegible]

[illegible]

સાન છે. આવે વખતે આગળ જણાવી ગયા તે પ્રમાણે ધીમે ધીમે ક્રમશઃ લંઘન તોડવું સારૂં છે. ધ્યાનમાં રાખવું કે, લંઘન કરી રહ્યા બાદ પણ મનનો સંયમ રાખવાની ઘણીજ જરૂર છે; કારણકે ભૂખ લાગે છે તે વખતે જીભ ઉપર (સ્વાદ ઉપર) સંયમ રાખવો કઠિન થઇ પડે છે. અમારા કેટલાએ મિત્રો જેઓએ ૧૦–૨૦ દિવસના ઉપવાસ ઉત્તમ રીતે કર્યા હતા તેઓએ પાછળથી એકદમ અનાજ ખાવાનું શરૂ કરી દીધું–અર્થાત્ લંઘન પછીનું પથ્ય પાળ્યું નહિ અને તેથી એક બે માસમાં પેટની વ્યથા થઇને તેમનાં મૃત્યુ થઈ ગયાં. આથી સર્વ વાચકોએ લંઘન પછીનું પથ્ય પાળવું ખાસ આવશ્યક છે અને તેમાં જરા પણ ભૂલ ન કરવી એ ખાસ યાદ રાખવું.

કેટલાક લોકોને આશ્ચર્ય થાય છે કે, ૨૦ અગર ૩૦ દિવસના ઉપવાસ કરવાથી એટલે તેટલા દિવસ બિલકુલ ભોજન ન કરવા છતાં મળની ગાંઠો ક્યાંથી નીકળે છે ? આ સંબંધમાં જણાવવાનું કે, પેટની અંદર જે નાનાં આંતરડાં રહેલાં છે તેની લંબાઇ લગભગ ૩૦ ફીટ (વીસ હાથ) છે. આ સર્વે મળથી ભરપૂર રહે છે. આ આંતરડામાં દરેક જગ્યાએ થોડો કે વધારે મળ ભરાઇ રહે છે, એ વાતમાં સંદેહ નથી. આ પ્રમાણે પ્રતિદિન અર્ધા હાથની લંબાઇનું આંતરડું સાફ થતું રહે તોપણ લગભગ ૩૦–૪૦ દિવસસુધી મળ નીકળે તેમાં કાંઇ આશ્ચર્ય નથી.

જો નિત્ય સારી રીતે બસ્તિ લેવામાં આવે તો આશરે એક માસના લંઘનમાં આંતરડાની શુદ્ધિ થઇ જાય અને તેથી સંપૂર્ણ નીરોગી અવસ્થા પ્રાપ્ત થાય.

અમારા ધાર્મિક આચારોમાં કેટલાએક વારો અને તિથિઓમાં ઉપવાસ કરવાનું ફરમાવ્યું છે. જેઓ જૂના વિચારના શ્રદ્ધાળુ માણસો છે તે સોમવાર, મંગળવાર કે શનિવારને દિવસે એકજ વખત જમે છે. બુધ, ગુરુ અને રવિવારને દિવસે પણ કોઇ કોઇ તો ઉપવાસ કરે છે અથવા તો એક વખત જમે છે. ઘણું કરીને અઠવાડીઆમાં એક અથવા બે વખત એકટાણું કરે છે.

તિથિઓમા એકાદશી કે શિવરાત્રિ (ચૌદશ) અગર ઉપોષણ પ્રસિદ્ધ છે. આ દિવસો સંપૂર્ણ ઉપવાસના છે. આ સિવાય ચોથ કે એવી બીજી તિથિએ એકટાણા પણ કરવામા આવે છે. વળી આ ઉપરાંત ખાસ દેવુસર પણ કેટલાક લોકો ઉપવાસ કરે છે. નવીન વિચારના લોકો જૂના લોકોની ઉપવાસ કરવાની વાતોની હાસી કરે છે અને ઉપવાસથી મુક્તિ મળે છે એ બાબતને હસી કાઢે છે; પરંતુ વિચાર કરવાથી માલમ પડે છે કે, જૂના વિચારના લોકોએ અઠવાડીઆમા એકાદ ઉપવાસ કરી જે સ્વાસ્થ્ય મેળવ્યુ

હતું તે સ્વાસ્થ્ય નવીન સુધારકને પ્રતિદિન ભોજન કરવાથી પણ પ્રાપ્ત થઇ શકતું નથી. અમોને વિશ્વાસ છે કે, સાપ્તાહિક કે પાક્ષિક ઉપવાસ અગર એકટાણું કરવાની પદ્ધતિ શરીરસ્વાસ્થ્યની દૃષ્ટિએ એક વિચારણીય અને ઉપાદેય વાત છે. જો નવસુધારક પોતાના સ્વાસ્થ્ય–અસ્વાસ્થ્યનો વિચાર કરી તેની સાથે સાપ્તાહિક લંઘનનો સંબંધ જોશે તો તેને ઘણું સમજવાનું મળશે.

સાપ્તાહિક કે પાક્ષિક એકટાણાં અગર ઉપવાસથી આત્યંતિક મુક્તિ મળે કે નહિ તે એક વિવાદાસ્પદ વિષય છે; પરંતુ તેવા લંઘનથી રોગોમાંથી "મુક્તિ" મળે છે તે વાત તો નિર્વિવાદ છે. એટલા માટે આ વિષય ઉપર વાચકવર્ગ શરીરસ્વાસ્થ્યની દૃષ્ટિથી વિચાર કરે એજ વાત અહીં વિશેષ રૂપથી કહેવી જરૂરની છે.

લઘુલંઘનને માટે કેટલીએક વિધિ પ્રાયશ્ચિત્તના ગ્રંથોમાં આપવામાં આવી છે. તેમાંથી કેટલીએક અહીં જણાવી છે.

(૧) ચાંદ્રાયણ પ્રાયશ્ચિત્તઃ–પૂનેમને દિવસે ૧૫ કોળીઆ ભોજન કરવું અને તે પછી દરરોજ એકેક કોળીઓ ઓછા કરતાં કરતાં અમાસને દિવસે પૂરું લંઘન કરવું. પાછું સુદ એકમથી એક એક કોળીઓ વધારતા વધારતા છેવટે પૂનેમને દિવસે ૧૫ કોળીઆ અન્ન ઉપર આવી જવું. એક કોળીઆની માત્રા એટલીજ સમજવી કે જેટલું અન્ન એક વખત મોંમાં મૂકીને સારી રીતે ચાવી શકાય તેટલું અન્ન ખાવું.

(૨) યવાગૂભક્ષણઃ—ચોખા વગેરે ધાન્યને ઉકાળીને તેનું ઓસામણ કે પાતળું સત્વ અગર રસો બનાવીને તે પીવું. આ પણ એક શરીરશુદ્ધિનું સાધન છે.

(૩) કેવળ દૂધ ઉપર રહેવું.

(૪) કેવળ ફળ ઉપર રહેવું.

(૫) કેવળ એકજ અનાજ ખાવું.

આ સિવાય અનેક પ્રાયશ્ચિત્તો બતાવ્યાં છે કે જે શરીરશુદ્ધિને માટે બહુજ લાભદાયક છે. આજકાલ નવશિક્ષિત લોકો પ્રાચીન ગ્રંથોનો અભ્યાસ વધારે કરે છે; પરંતુ તેમાં જણાવેલાં પ્રાયશ્ચિત્તોનો આરોગ્ય સાથે શો સંબંધ છે તથા તે વાતથી આપણે આપણું આરોગ્ય કયી રીતથી સિદ્ધ કરી શકીએ એ બાબતનો અભ્યાસ કરતા નથી; એટલુંજ નહિ પણ તે લોકો સાપ્તાહિક કે પાક્ષિક ઉપવાસની હાસી કરે છે અને પ્રાયશ્ચિત્તની વાત તો ઠઠ્ઠામાંજ કાઢી નાખે છે. અમોએ આ ઠેકાણે તે વાતને આરોગ્યની સાથે શું સંબંધ છે તેનો વિચાર કરવાની સૂચના કરી છે. એ વાત ઉપર પણ કેટલાએક લોકો ઠાંવ કરશે; પરંતુ પ્રસંગવશાત્ સાવ

કીકત આપણી સમક્ષ રજુ થઇ ગઇ છે તેથી તે જેવી છે તેવી ખવી પણ જોઇએ. આથી અમો તદ્દન નીડર બનીને વાચકોને નિવેદન કરીએ છીએ કે, જો તેઓ આરોગ્યની દૃષ્ટિથી ઉપવાસ અને પ્રાયશ્ચિત્તનો વિચાર કરશે તો તે ઘણુંજ લાભદાયક થઇ પડશે.

સળેખમ, ખાંસી, ગળાના ચાંદાંઓ આવી જવા, સામાન્ય તાવ, અપચો, પેટના દર્દો, મગજનાં દરદો, આંતરડાંના રોગો વગેરે કેટલાએક એવાં દરદો છે કે જે યોગ્ય ઉપવાસ કરવાથી ઔષધવિના-જ મટી જાય છે; પરંતુ આજકાલના નજીવા રોગોમાં પણ ડૉક્ટર-ની પાસે જવાનો અભ્યાસ પડી ગયો છે, તેથી આપણી કુદરતી શક્તિથી આરોગ્ય મેળવી શકાય એવો ખ્યાલ આવી શકતો નથી. વળી આ ઘાતક પ્રવૃત્તિમાં નવશિક્ષિતોની ઉચ્છૃંખલ વૃત્તિને લીધે આપણા રીતરિવાજોનો ઉપહાસ કરવાની ટેવ વધી પડી છે અને તેથી નરસાની સાથે સારું પણ વગોવાય છે. આથી જો વાચકવર્ગ આ બાબત ઉપર શરીરસ્વાસ્થ્યની દૃષ્ટિથી અને અંદરનું રહસ્ય સમજવાની શર્તથી વિચાર કરશે તો જરૂર લાભ થશે.

આ સર્વ કહેવાનું પ્રયોજન એ છે કે, સાપ્તાહિક અગર પાક્ષિક ઉપવાસની પ્રથા આરોગ્ય વધારવાની દૃષ્ટિથીજ શરૂ કરવામાં આવી હતી; મતલબ કે તેનો ઉપયોગ આરોગ્યની દૃષ્ટિથીજ કરવો જોઇએ; પરંતુ કેટલાએક જૂના વિચારના અને ધર્માંધ લોકો આ ઉપવાસની પ્રથાઓનો પણ ઘણો દુરુપયોગ કરે છે

દક્ષિણ હિંદુસ્તાનમાં કેટલાએક લોકોને વીર વૈષ્ણવ કહે છે. તેઓ એકાદશીને દિવસે બિલકુલ આહાર કરતા નથી, તેમ પાણી પણ પીતા નથી તેઓ તે દિવસે કોઇ પણ જાતનો બીજો પદાર્થ પણ મોમાં નાખતા નથી બીજે દિવસે એટલે બારશને દિવસે સવાર-માં સ્નાનાદિથી નિવૃત્ત થઇ પૂજાપાઠ કરી સૂર્યોદય થતાં પહેલાંજ પણ ભોજન કરે છે. આ ભોજનમાં તેઓ એવા તો ભારે પદાર્થો બનાવે છે કે જે નાના જઠરાગ્નિવાળા માણસો પણ પચાવી શકતા નથી આ કારણથી તે ઉપવાસ તે લોકોને આરોગ્યદાયક થતા નથી. [illegible]

ચવાતી નથી નહિ. આથી તે લોકો પોતાનાં આંતરડાં અને પેટને બગાડે છે. આ. કરેલ્યુંમાં ધાર્મિક વ્રત પ્રમાણે ઉપવાસ કરનાર [illegible] ખાવા ખાતી ગયા છે કે તેઓ વિચાર કરતા [illegible] નિયમ ઉપર આવવું પડે છે કે, ધાર્મિક ઉપવાસ કરનારા [illegible] મૂળ ઉદ્દેશથી ઘણા દૂર જતા ગયા છે. આ કરેલ્યુંમાં ધાર્મિક હેતુ, નૈતિક કે માનસિક નિયમતર ઉપવાસ કરનારાઓના આરોગ્ય સુધારવાને માટે આપવામાં આવ્યાં છે.

[illegible]

આ પ્રમાણે ઉપવાસ અને પ્રાયશ્ચિત્તનાં વ્રતો ફક્ત આરોગ્ય સાચવવાને માટે બનાવ્યાં છે. આજકાલ તેનો ઉપયોગ તેનો ઉદ્દેશ સમજ્યા વગર થાય છે. તેમાં દોષ તે વ્રતોનો નથી, પણ વ્રત કરનારાઓનોજ હોય છે. એટલા માટે વાચકોને મારું નિવેદન છે કે, વ્રતનો વિચાર તેઓએ આરોગ્યની દૃષ્ટિથી કરવો; અને જે ભાગ પોતાના આરોગ્યને માટે સાધક હોય તેનેજ ગ્રહણ કરવો અને બીજાને તજી દેવો.

९३–नेवु दिवसनो मि. रिचर्ड फॉसेलनो उपवास

ઉપવાસ એ વિવિધ વ્યાધિને મટાડવાનો એક અત્યંત સમર્થ ઉપાય છે. એ સંબંધમાં 'મહાકાલ'માં દશ–બાર વર્ષથી પ્રસંગોપાત લેખો આવતાં છતાં જ્યાંસુધી 'સ્ટેટ્સમૅને' વિશ્વપ્રસિદ્ધ વિદ્વાન અપ્ટન સિન્કલેરનો તે સંબંધી લેખ પોતાના પત્રમાં થોડા માસ ઉપર પ્રકટ કર્યો ન હતો, ત્યાંસુધી આ દેશમાં પ્રજાનો વિદ્વાન તથા અવિદ્વાન વર્ગ, મોટે ભાગે કેવળ અંધકારમાંજ રહ્યો હતો. થોડા માસ થયાં આ વિષયસંબંધમાં વિવિધ સ્થળે જિજ્ઞાસા ઉત્પન્ન થઈ છે, અને રોગ નિવારવાના આ અમોઘ ઉપાયનો લાભ પણ ઘણા લેવા લાગ્યા છે.

પાશ્ચાત્ય પ્રજામાં અનેક મનુષ્યો લાંબા ઉપવાસ કરે છે, પરંતુ નેવુ દિવસ જેટલો લાંબો ઉપવાસ કરનાર તો મિ. ફૉસેલજ પ્રથમ છે. ઉપવાસ કરવાનો હેતુ તેને થયેલો જળોદરનો વ્યાધિ મટાડવાનો અને તેના શરીરનું વજન ઘટાડવાનો હતો. તેના બન્ને હેતુ સફળ થયા છે, તેનો વ્યાધિ મટી ગયો છે અને તેનું વજન ૯૦ રતલ ઓછું થયું છે. ઉપવાસ કરવા પહેલાં મિ. ફૉસેલનું વજન ૨૯૭ રતલ હતું. આખીએ દિવસના ઉપવાસ હતા ત્યાંસુધી તે દરરોજ સવારની બારથી પંદર માઈલ ચાલતો, અને માલીશ કરાવતો તથા તેની એક ખાસ કસરત કરીને ઠંડા પાણીથી ચાર પાંચ મિનિટમાં સ્નાન કરી લેતો. વળી દરરોજ તે અર્ધો કલાકથી એક કલાકસુધી તળાવમાં તર્યા કરતો. તે નિત્ય સવારથી [illegible] પાણી પીતો, તે વિના બીજું કંઈ ખાતો ન હતો.

[illegible]

[illegible]

ચાળીસ દિવસ પછી નિત્ય આળસુ બેસી રહેવાનો કંટાળો ઉપજવાથી તેણે એક આરોગ્યશાળામાં રોગીઓને પીરસવાની નોકરી લીધી. આ નોકરીમાં તેને પ્રસંગોપાત જુદા જુદા ખાવાના પદાર્થો કેવા થયા છે તે ચાખવા પડતા, પણ તે ચાખીને તેમને થુંકી નાખતો, એક કણ પણ ગળે ઉતારતો નહિ. માત્ર એક બે પ્રસંગે થોડા કણ અકસ્માત્ તેના ગળામાં ઉતરી ગયા હતા, પણ આથી તેને પેટમાં બહુ વ્યથા થઇ આવવાથી ઉલટી વડે તત્કાળ તે બહાર કાઢી નાખવામાં આવ્યા હતા. ઉપવાસના ઓગણસાઠમા દિવસે તેણે અખાડામાં આશરે દશ મિનિટસુધી કુસ્તી કરી હતી, અને પચાસથી પોણોસો રતલ વજનના ડમ્બેલ વડે તથા ભારે વજનની ખુરશીઓ ઉંચકીને આશરે દશ મિનિટ કસરત કરી હતી. પણ તે પાકશાળામાં નોકરી કરતો હતો, તે ઉપરાંત નિત્ય એકથી બે કલાક ફરવાની કસરત કરતો. ઉપવાસના સિત્તેરમા દિવસસુધી તેનું વજન દરરોજ એક રતલ ઘટતું હતું. ત્યાર પછી તે વજન ધીમે ધીમે ઘટવા લાગ્યું હતું.

છેલ્લા દિવસોમાં લિંબુની સાથે તેનાથી પાણી પી શકાતું નહિ. નેવુંમે દિવસે જ્યારે તેણે ઉપવાસ ભાગ્યો, ત્યારે તેણે અર્ધા નારંગીને અર્ધો પ્યાલા પાણીમાં નીચોવીને પીધી હતી; પણ તે ઉલટી થઈને નીકળી ગઇ હતી. આ પ્રમાણે ઉપવાસ છોડયા પછી પહેલા ચાર દિવસ તેનું જઠર જરા પણ ખોરાકને ગ્રહણ કરી શકતું ન હતું. ત્યારપછી પાણી ભેળવેલો ફળનો રસ તે પી શકતો અને તેનું પ્રમાણ દશ દિવસસુધી વધારવામાં આવ્યું હતું. ઘન ખોરાક ખાવા પહેલાં તે દરરોજ સિપનાકના રસના થોડા ઘુંટડા પીને અને પછી ખાતો. સૌથી પ્રથમ ઘન ખોરાકમાં તેણે સિપનાકને રાંધ્યાવિના ખાધું હતું. આ પછી થોડા દિવસે તે પહેલાંની માફક ખાવા શક્તિમાન થયો હતો.

ઉપવાસના દિવસો દરમિયાન પગમાં, કેડમાં અને કાંઈક [illegible] દિવસે તેને વાયુની સણકો જણાઇ હતી, પણ થોડા દિવસ પછી તે મટી ગઇ હતી. ત્યારપછી એક અઠવાડીઆસુધી તેના નાકમાંથી [illegible] રક્ત વહ્યું હતું. [illegible] દિવસે તેને દારૂ પીવાની પ્રબળ ઇચ્છા થઇ આવી હતી, પરંતુ બહુ દિવસ પછી તે નાશ પામી હતી. [illegible] એક અઠવાડીએ તેને તમાકુ પીવાની પ્રબળ ઇચ્છા [illegible] હતી, તે [illegible] દિવસે ચાલી ગઇ હતી.

[illegible]

૧૪–प्रातःस्नान

(લેખક—શ્રી. વ્યં. ગ. આપટેકર, ધુળે)

नित्यं स्नात्वा शुचिः कुर्याद्देवर्षिपितृतर्पणम् ।
देवताभ्यर्चनं चैव समिधादानमेव च ॥ (मनु०)

યહ બતલા દિયા ગયા કિ બ્રહ્મચારી ઉર્ફ વિદ્યાર્થી કો કબ ઉઠના ચાહિયે ઔર ઉઠતે હી પ્રથમ ક્યા કરના ચાહિયે. યહ માન કર કિ ઉસકા શૌચ-મુખમાર્જન હો ચુકા હૈ. અબ સ્નાન કી તૈયારી કરની ચાહિયે. સ્નાન કા પ્રશ્ન નિકાલને કે પહલે હી આજકલ કે વિદ્યાર્થી-વિશેષતઃ કૉલેજ કે વિદ્યાર્થી-એકદમ પ્રશ્ન કરેંગે કિ "પહલે યહ તો બતલાઇએ કિ ચાય કા ક્યા પ્રબંધ ઔર તબ આગે બોલિયે. કઇ વિદ્યાર્થી રાત કો સોતે સમય અપની ખટિયા કે પાસ હી ચાય કે સામાન કી તૈયારી કર રખતે હૈં. બેચારે મનુ-યાજ્ઞવલ્ક્ય કે સમય યહ ઝંઝટ ન થી. યહ તો અંગ્રેજી રાજ કી દેનગી હૈ. ઇસકે સંબંધ મેં ઇતના કહના પર્યાપ્ત હૈ કિ વહ જહાં સે આઇ હૈ વહીં પર ઠીક હૈ. હમારે દેશ મેં ઐસે સમય જબ કિ વીર્ય બનતા હૈ ઇસ વિષ સે કોસોં દૂર રહના ચાહિયે. જબ બૈલ મસ્ત હો જાતા હૈ તબ ઉસકી મસ્તી ઉતારને કે લિયે ઉસે રોજ ગરમ પાની પિલાતે હૈં. ઔર ઐસા કુછ દિન કરને સે ઉસકી મસ્તી ઉતર જાતી હૈ. જબ બૈલ કા યહ હાલ હૈ તો જિસ મનુષ્ય કો ઉસકે કોમલ વય સે ગરમ પાની પિલાના શરૂ હોતા હૈ ઉસે જવાની પહુંચને પર ભી મસ્તી કહાં સે આવેગી? ઉસકે શરીર મેં સામર્થ્ય બઢે કૈસે? ઔર ઉસકે દ્વારા મસ્ત બૈલ કે સદૃશ કભી ભી દૂસરે સે ટક્કર દેને કૈસે બન સકતા હૈ! ઇસ સંસાર મેં સબકા 'ધક્કામુક્કી' કા વ્યવહાર હૈ. સાર્વત્રિક સિદ્ધાન્ત યહી હૈ કિ જિસકે હાથ લાઠી ઉસકે હાથ સબ કોઇ. યહી હાલ સર્વ કાલ રહનેવાલા હૈ. અતએવ વીર્ય-સંયમ કે કાલ મેં હી યદિ વીર્ય-નાશક ઉપચાર જારી રહે તો આગે કી અધિક આશા કરને કી ગુંજાઇશ હી નહીં. અસ્તુ.

સ્નાન કી ઓર શીઘ્ર હી ધ્યાન દેના ચાહિયે. આજકલ કા બ્રહ્મચારી ઇતના આલસી ઔર વિલાસવાન રહતા હૈ કિ કુછ કહા નહીં જાતા. વસ્તુતઃ સ્નાન કા નામ નિકલતે હી મન મેં ઉત્સાહ માલૂમ હોના ચાહિયે ઔર વિદ્યાર્થી કે. સ્નાન કે લિયે દૌડના ચાહિયે પર પરિસ્થિતિ ઇસકે બિલકુલ વિપરીત હૈ. સ્નાન ઉસે સજા સા માલૂમ હોને લગા હૈ. યદિ માતાપિતા યહ કહ દે કિ બિના નહાયે રોટી ન દેંગે તો એક દો [illegible] નિકાલે હી આઇ આઇ

१४-प्रातःस्नान

(લેખક—શ્રી. બ્યં. ગ. જાવડેકર, પુણે)

नित्यं स्नात्वा शुचिः कुर्याद्देवर्षिपितृतर्पणम् ।
देवताभ्यर्चनं चैव समिदाधानमेव च ॥ (मनु०)

યહ બતલા દિયા ગયા કિ બ્રહ્મચારી ઉર્ફ વિદ્યાર્થી કો કબ ઉઠના ચાહિયે ઔર ઉઠતે હી પ્રથમ ક્યા કરના ચાહિયે. યહ માન કર કિ ઉસકા શૌચ-મુખમાર્જન હો ચુકા હૈ. અબ સ્નાન કી તૈયારી કરની ચાહિયે. સ્નાન કા પ્રશ્ન નિકાલને કે પહલે હી આજકલ કે વિદ્યાર્થી-વિશેષતઃ કૉલેજ કે વિદ્યાર્થી-એકદમ પ્રશ્ન કરેંગે કિ "પહલે યહ તો બતલાઇયે કિ ચાય કા ક્યા પ્રબંધ ઔર તબ આગે બોલિયે. કઇ વિદ્યાર્થી રાત કો સોતે સમય અપની ખટિયા કે પાસ હી ચાય કે સામાન કી તૈયારી કર રખતે હૈં. બેચારે મનુ-યાજ્ઞવલ્ક્ય કે સમય યહ ઝંઝટ ન થી. યહ તો અંગ્રેજી રાજ કી દેનગી હૈ. ઇસકે સંબંધ મેં ઇતના કહના પર્યાપ્ત હૈ કિ યહ જહાં સે આઇ હૈ વહીં પર ઠીક હૈ. હમારે દેશ મેં ઐસે સમય જબ કિ વીર્ય બનતા હૈ ઇસ વિષ સે કોસોં દૂર રહના ચાહિયે. જબ બૈલ મસ્ત હો જાતા હૈ તબ ઉસકી મસ્તી ઉતારને કે લિયે ઉસે રોજ ગરમ પાની પિલાતે હૈં. ઔર ઐસા કુછ દિન કરને સે ઉસકી મસ્તી ઉતર જાતી હૈ. જબ બૈલ કા યહ હાલ હૈ તો જિસ મનુષ્ય કો ઉસકે કોમલ વય સે ગરમ પાની પિલાના શુરૂ હોતા હૈ ઉસે જવાની પહુંચને પર ભી મસ્તી કહાં સે આવેગી? ઉસકે શરીર મેં સામર્થ્ય બઢે કૈસે? ઔર ઉસકે દ્વારા મસ્ત બૈલ કે સદૃશ કભી ભી દૂસરે સે ટક્કર દેતે કૈસે બન સકતા હૈ? ઇસ સંસાર મેં સબકા 'ધક્કામુક્કી' કા વ્યવહાર હૈ. સાર્વત્રિક સ્થિતિ યહી હૈ કિ જિસકે હાથ લાઠી ઉસકે હાથ સબ કોઇ. યહી હાલ સર્વ કાલ રહનેવાલા હૈ. અતએવ વીર્ય-સંચય કે કાલ મેં હી યદિ વીર્ય-નાશક ઉપચાર જારી રહે તો આગે કી અધિક આશા કરને કી ગુંજાયશ હી નહીં. અસ્તુ.

સ્નાન કી ઓર શીઘ્ર હી ધ્યાન દેના ચાહિયે. આજકલ કા બ્રહ્મચારી ઇતના આલસી ઔર ઉત્સાહહીન રહતા હૈ કિ કુછ કહા નહીં જાતા. વસ્તુતઃ સ્નાન કા નામ નિકલતે હી મન કો ઉત્સાહ માલૂમ હોના ચાહિયે ઔર વિદ્યાર્થી કો સ્નાન કે લિયે દૌડના ચાહિયે પર પરિસ્થિતિ ઇસકે બિલકુલ વિપરીત હૈ. સ્નાન ઉસે સજાસા માલૂમ હોને લગા હૈ યદિ માબાપ બાલકોં કો બિના નહાયે રોટી દે દેં તો કમ કોઇ લડકે નિકલેંગે જો આઠ આઠ

ચાળીસ દિવસ પછી નિત્ય આળસુ બેસી રહેવાનો કંટાળો ઉપજવાથી તેણે એક આરોગ્યશાળામાં રોગીઓને પીરસવાની નોકરી લીધી. આ નોકરીમાં તેને પ્રસંગોપાત જુદા જુદા ખાવાના પદાર્થો કેવા થયા છે તે ચાખવા પડતા, પણ તે ચાખીને તેમને થુંકી નાખતો, એક કણ પણ ગળે ઉતારતો નહિ. માત્ર એક બે પ્રસંગે થોડા કણ અકસ્માત્ તેના ગળામાં ઉતરી ગયા હતા, પણ આથી તેને પેટમાં બહુ વ્યથા થઇ આવવાથી ઉલટી વડે તત્કાળ તે બહાર કાઢી નાખવામાં આવ્યા હતા. ઉપવાસના ઓગણસાઠમા દિવસે તેણે અખાડામાં આશરે દશ મિનિટસુધી કુસ્તી કરી હતી, અને પચાસથી પોણોસો રતલ વજનના ડમ્બેલ વડે તથા ભારે વજનની ખુરશીઓ ઉંચકીને આશરે દશ મિનિટ કસરત કરી હતી. પછી તે પાકશાળામાં નોકરી કરતો હતો, તે ઉપરાંત નિત્ય એકથી બે કલાક ફરવાની કસરત કરતો. ઉપવાસના સિત્તેરમા દિવસસુધી તેનું વજન દરરોજ એક રતલ ઘટતું હતું. ત્યાર પછી તે ઘણુંજ ધીમે ધીમે ઘટવા લાગ્યું હતું.

છેલ્લા દિવસોમાં લિંબુની સાથે તેનાથી પાણી પી શકાતું નહિ. નેવુમે દિવસે જ્યારે તેણે ઉપવાસ ભાગ્યો, ત્યારે તેણે અર્ધી નારંગી અર્ધા પ્યાલા પાણીમાં નીચોવીને પીધી હતી; પણ તે ઉલટી થઇને નીકળી ગઇ હતી. આ પ્રમાણે ઉપાવાસ છોડયા પછી પહેલા ત્રણ ચાર દિવસ તેનું જઠર જરા પણ ખોરાકને ગ્રહણ કરી શકતું ન હતું. ત્યારપછી પાણી ભેળવેલો ફળનો રસ તે પી શકવા લાગ્યો. તેનું પ્રમાણ દશ દિવસસુધી વધારવામાં આવ્યું હતું. ઘન ખોરાક ખાવા પહેલાં તે દરરોજ સ્પિનાકના રસના થોડા ઘુંટડા પીતો અને પછી ખાતો. સૌથી પ્રથમ ઘન ખોરાકમાં તેણે સ્પિનાકનેજ રાંધ્યાવિના ખાધું હતું. આ પછી થોડા દિવસે તે પહેલાંની માફક ખાવા શક્તિમાન થયો હતો.

ઉપવાસના દિવસો દરમિયાન પગમાં, કેડમાં અને હાથમાં પચાસમે દિવસે તેને વાયુની ચસકો જણાઇ હતી, પણ થોડા દિવસમાં તે મટી ગઇ હતી. ત્યારપછી એક અઠવાડીઆસુધી તેના નાકમાંથી લોહી પડ્યા કર્યું હતું. સાઠમે દિવસે તેને દારૂ પીવાની પ્રબળ ઇચ્છા થઇ આવી હતી, પરંતુ ત્રણ દિવસ પછી તે નાશ પામી હતી. વળી તે પછી એક અઠવાડીએ તેને તમાકુ પીવાની પ્રબળ ઇચ્છા પ્રકટી હતી, તે પણ ત્રણ દિવસે શમી ગઇ હતી.

મિ૦ ફૅાસેટે આ ઉપવાસ કુશળ આરોગ્યશાસ્ત્રીઓની દેખરેખ નીચે કર્યા હતા. લોકોએ આ હિંમત ધરતાં પહેલાં ઉપવાસ સંબંધી સઘળી માહિતી મેળવવી જોઇએ. ("મહાકાળ" માંથી)

१४–प्रातःस्नान

(લેખક—શ્રી. વ્યં. ગ. ઝવડેકર, ધુળે)

नित्यं स्नात्वा शुचिः कुर्याद्देवर्षिपितृतर्पणम् ।
देवताभ्यर्चनं चैव समिधादानमेव च ॥ (मनु०)

યહ બતલા દિયા ગયા કિ બ્રહ્મચારી ઉર્ફ વિદ્યાર્થી કો કબ ઉઠના ચાહિયે ઔર ઉઠતે હી પ્રથમ ક્યા કરના ચાહિયે. યહ માન કર કિ ઉસકા શૌચ–મુખમાર્જન હો ચુકા હૈ. અબ સ્નાન કી તૈયારી કરની ચાહિયે. સ્નાન કા પ્રશ્ન નિકાલને કે પહલે હી આજકલ કે વિદ્યાર્થી-વિશેષતઃ કૉલેજ કે વિદ્યાર્થી–એકદમ પ્રશ્ન કરેંગે કિ "પહલે યહ તો બતલાઇએ કિ ચાય કા ક્યા પ્રબંધ ઔર તબ આગે બોલિયે. કઇ વિદ્યાર્થી રાત કો સોતે સમય અપની ખટિયા કે પાસ હી ચાય કે સામાન કી તૈયારી કર રખતે હૈં. બેચારે મનુ–યાજ્ઞવલ્ક્ય કે સમય યહ ઝંઝટ ન થી. યહ તો અંગ્રેજી રાજ કી દેનગી હૈ. ઇસકે સંબંધ મેં ઇતના કહના પર્યાપ્ત હૈ કિ વહ જહાં સે આઇ હૈ વહીં પર ઠીક હૈ. હમારે દેશ મેં ઐસે સમય જબ કિ વીર્ય બનતા હૈ ઇસ વિષ સે કોસોં દૂર રહના ચાહિયે. જબ બૈલ મસ્ત હો જાતા હૈ તબ ઉસકી મસ્તી ઉતારને કે લિયે ઉસે રોજ ગરમ પાની પિલાતે હૈં. ઔર ઐસા કુછ દિન કરને સે ઉસકી મસ્તી ઉતર જાતી હૈ. જબ બૈલ કા યહ હાલ હૈ તો જિસ મનુષ્ય કો ઉસકે કોમલ વય સે ગરમ પાની પિલાના શુરૂ હોતા હૈ ઉસે જવાની પહુંચને પર ભી મસ્તી કહાં સે આવેગી? ઉસકે શરીર મેં સામર્થ્ય બઢે કૈસે? ઔર ઉસકે દ્વારા મસ્ત બૈલ કે સદૃશ કભી ભી દૂસરે સે ટક્કર કૈસે લે સકતા હૈ? મસ્ત સંસાર મેં નમકા 'ધક્કામુક્કી' કા વ્યવહાર હૈ. સાર્વત્રિક સ્થિતિ યહી હૈ કિ જિસકે હાથ લાઠ ઉસકે હાથ ભૅસ. યહી હાલ સર્વ કાલ રહનેવાલા હૈ. અતએવ વીર્ય–સંચય કે કાલ મેં હમ યહ વીર્ય–નાશક ઉપચાર જારી રહે તો આગે કા અધિક બલ [illegible] કા ગુજરા હો નહીં. અસ્તુ.

સ્નાન કી ઓર શીઘ્ર ની ધ્યાન દેત સર્વદય આજકલ કા બ્રહ્મચારી ઇતના આલસી આર [illegible] દેતા હૈ કિ કુછ કહા નહીં જાતા. વસ્તુત સ્નાન કા નામ [illegible] મન મેં ઉત્સાહ માલૂમ હોના આદિ [illegible] દાતના [illegible] [illegible] [illegible] હૈ. સ્નાન ઉન [illegible] માલૂમ હો [illegible] જિન [illegible]

ઉન્હીંકો કરના હૈ જિનકે મા-બાપ જીવિત નહીં હૈં. કઈ લોગ શાયદ યહ ભી નહીં જાનતે કિ પિતૃતર્પણ કે સિવા અન્ય તર્પણ ભી હૈ. વસિષ્ઠ, વિશ્વામિત્ર, જમદગ્નિ, કશ્યપ આદિ ઋષિયોં કે કુલ મેં જન્મ લે કર ભી ક્યા હમારે લિયે ઉચિત હૈ કિ હમ ઉન્હેં ભૂલ જાવેં ? ઉનકે કર્તવ્યોં કો તો હમ કભી કે ભૂલે બૈઠે હૈં ! દેવતર્પણ, ઋષિતર્પણ, દેવપૂજા ઔર અગ્નિ કી આરાધના આદિ કર્મ મન સે કરેં તો મન કી પ્રસન્નતા કિતની બઢતી હૈ, ઉચ્ચ વિચારોં કો કિતની સહાયતા હોતી હૈ ઔર મનોભૂમિકા કૈસી શુદ્ધ ઔર પવિત્ર બનતી જાતી હૈ યહ તો અનુભવ સે હી જાના જા સકતા હૈ. યદિ હમ દેવોં કો ભૂલે, ઋષિયોં કો ભૂલેં ઔર અગ્નિ કો જો મૂર્તિમાન તેજ હી હૈ ભૂલેં તો આર્ય સંસ્કૃતિ કો હમારે ભાગ્ય સે જો દેવતાઓં કી સામર્થ્ય, ઋષિયોં કી તપસ્યા ઔર અગ્નિ કે તેજ કા બલ હૈ ઉસે હમ અપને હાથો સે ખો દેંગે. ઐસા હોને પર હમારે જૈસે અભાગી હમ હી રહ જાવેંગે. મુહ સે કહના કિ હમ 'આર્ય-સંતાન' હૈં ઔર કામ કરના 'અનાર્ય સંતાન કા.' ભલા ઇસકે સમાન કોઈ અધઃપાત હો સકતા હૈ ? ભલા જરા સોચિયે તો કિ જિસ બ્રહ્મચારી કો પ્રાતઃસ્નાન, સન્ધ્યાવંદન ઔર અન્ય કુછ નહીં તો કમ સે કમ સૂર્ય કો દ્વાદશ યા ત્રિચાકલ્પ નમસ્કાર ઇતને છોટે કર્મ ભી કરતે નહીં બનતા તો વહ બ્રહ્મચારી હી કૈસે હો સકતા હૈ ? ઉસે કેવલ દ્વિપાદ પ્રાણી કી સંજ્ઞા દી જા સકતી હૈ; પર ઉસકી લિયાકત ચતુષ્પાદ કે બરાબર હી સમઝી જાવેગી. પાલકોં કો યહ ન સમઝના ચાહિયે કિ વિદ્યાર્થિયો કે ઇસ બર્તાવ કે દોષ કા કમ ભાગ ઉનકે જિમ્મે હૈ. ઉક્ત કર્મ મેં રચિત તત્વોં કી પહિચાન યદિ ઉન્હેં હી નહીં હૈ તો વહ ઉનકે અપત્યો કો કહાં સે હો સકતી હૈ ? જો કુએં મેં નહીં હૈ વહ બાલટી મેં કહાં સે આ સકતી હૈ ? તાત્પર્ય યહી હૈ કિ વિદ્યાર્થી, પાલક યા યોં કહિયે કિ સ્થૂલમાનસે સબ કે સબ હી 'અતો ભ્રષ્ટસ્તતો ભ્રષ્ટઃ' હો ગયે હૈં. ક્યા સબ લોગ ઇસ બાત કા વિચાર કરેંગે !

("વૈદિક ધર્મ" ના એક અંકમાંથી)

९५—प्रो० राममूर्तिनुं भारे बळ अने उंची भावना

[illegible]

ઉપર એકચિત્ત રાખવાથી મનને તથા આત્માને શાંતિ મળે છે અને ફિકરચિંતા દૂર થઈ સુખ મળે છે. વળી પ્રાણાયામ તથા ધ્યાનથી પ્રાણશક્તિ અને શરીરની તથા મનની તાકાત વધી આત્મા ઘણો થાય છે. આ રીતે આપણી કસરતપદ્ધતિ શરીર, મન અને આત્માને ખીલવી આપણને સુખનું પરમ સાધન બને છે.

પ્રો૦ રામમૂર્તિના અદ્‌ભુત બળનું રહસ્ય

તેઓ તેમના અદ્‌ભુત પ્રયોગો કેવી રીતે કરે છે, એમ પૂછતાં પ્રો૦ રામમૂર્તિએ જવાબ આપ્યો કે, તેનું રહસ્ય પણ આપણી પ્રાણાયામ અને ધ્યાનની પદ્ધતિમાં છે. જ્યારે મારી છાતીપરથી મોટર લઈ જવાની હોય કે ભારે પથરો તોડવાનો હોય, ત્યારે હું મારું બધું ચિત્ત છાતી ઉપરજ રોકું છું અને જાણે સમાધિ ચઢાવી દીધી હોય તે પ્રમાણે બીજા દરેક ખ્યાલ તથા વિચારો ભૂલી જાઉં છું. આ રીતે હું બિલકુલ દુઃખવગર આ બધા પ્રયોગો કરી શકું છું. કારણકે મન એ સૌથી સર્વોપરિ સત્તા છે અને શરીરને કાબુમાં રાખી શકે છે.

શરીરબળ તથા તંદુરસ્તીને માટે માંસાહારની જરૂર છે કે નહિ ? એમ પૂછતાં પ્રો૦ રામમૂર્તિએ જણાવ્યું કે, અનાજ તથા વનસ્પતિથી જેટલું બળ તથા શક્તિ મળે છે, તેટલું માંસાહારથી મળતું નથી. તેમા સાત્ત્વિક ગુણો રહેલા હોવાથી મન મજબૂત થાય છે અને શરીર ઉપર કાબૂ રાખી શકે છે; પણ માંસાહારમાં રજો અને તમોગુણ હોવાથી મન તામસી પ્રકૃતિનું બને છે અને શરીર ઉપર તે સત્તા ચલાવી શકતું નથી

વળી ઘઉં, કઠોળ વગેરે અનાજમા પુષ્ટિ આપનારાં તત્ત્વો જોઈએ તેટલા પ્રમાણમાં છે. તેમા અડદની દાળ એટલી બધી પુષ્ટિકારક છે કે તેને માંસદાળ કહેવામાં આવે છે; તેમજ ઈંડામા જે તત્ત્વ છે તે બદામમા પણ છે એકંદરે આપણો અનાજ અને વનસ્પતિનો ખોરાક માંસાહાર કરતા ચઢીઆતો છે આપણે હિંદીઓ હાલમા નબળી દશામા છીએ તે કંઈ માંસાહાર નહિ કરવાને લીધે નથી; પણ આપણા ઉત્તમ જૂના રિવાજો તથા આપણું શૌર્ય તેમજ વીરતા ભૂલી જવાથી આપણે આવી સ્થિતિમા આવી પડયા છીએ. આમા આપણા ખોરાકનો દોષ નથી. આપણો ખોરાક તો એટલો ઉત્તમ છે કે યુરોપ–અમેરિકાના ઘણા લોકો હવે માંસાહાર છોડીને અનાજ તથા વનસ્પતિનો ખોરાક લેતા લાગ્યા છે.

મુંબઈમાં રહીને શું કરવા માગે છે ?

હવે ભવિષ્યમાં તમે શુ કરવા માગો છો ? એ સવાલના જવાબમાં પ્રો૦ રામમૂર્તિએ કહ્યું કે, મેં મારું સરકસ ગયે વર્ષે બંધ કરી નાખ્યું છે અને હવે હું આપણી પ્રજાની તંદુરસ્તી તથા

શારીરિક બળ ખીલવવાના કામમાં મારી જીંદગી ગુજારવા માગું છું. તે કારણથી મેં મુંબઇમાં કૉંગ્રેસ હાઉસમાં એક કસરતશાળા ખોલી છે; તેમાં હું રોગ સારા કરવાની તથા શરીરબળ ખીલવવાની કસરત પ્રજાને શીખવવા માગું છું. તે સિવાય હું કેટલાક જણાને મારી પદ્ધતિની તાલીમ આપી શિક્ષકો તૈયાર કરવા માગું છું, કે જેથી તેઓ જુદા જુદા ભાગોમાં જઈને આપણી દેશી પદ્ધતિનો દેશને લાભ આપી શકે. મેં મુંબઇમાં હાલમાં શરૂઆત કરી છે તેનું કારણ એ છે કે, બીજાં બધાં શહેરો કરતાં મુંબઇમાં લોકો વધારે નબળા અને રોગી છે, તેથી તેમની તંદુરસ્તી ઉપર પહેલાં ધ્યાન આપવાની જરૂર છે. મારો હેતુ અહીં શારીરિક ખીલવણી-માટે મોટી કૉલેજ સ્થાપવાનો છે; અને હું આશા રાખું છું કે, તે માટે જોઈતી જમીન તથા બીજી સગવડ અહીંની સરકાર, મ્યુનિસિપાલીટી તથા પ્રજા તરફથી મળી શકશે. વળી બે વરસ પછી આખી દુનિયાના કસરતબાજો અને ખેલાડીઓને અહીં બોલાવી એક રમતગમતનો મેળાવડો કરવાની પણ મારી ઇચ્છા છે. શરીરબળ મેળવવા તરફ તમારૂં ધ્યાન કેવી રીતે વળ્યું? આના જવાબમાં પ્રૉ૦ રામમૂર્તિએ જણાવ્યું કે, હું નાનો હતો ત્યારે મારાં સગાંવહાલાં મને રામાયણ તથા મહાભારતની કથા સાંભળવા લઇ જતાં હતાં. ત્યાં ભીમ, અર્જુન, દુર્યોધન, હનુમાન વગેરેનાં પરાક્રમો સાંભળી મને પણ તેમના જેવા બળવાન થવાની ઇચ્છા થઇ અને મેં અખાડા તથા કસરતશાળામાં તાલીમ લેવા માંડી.

પ્રૉ૦ રામમૂર્તિએ આગળ ચાલતાં જણાવ્યું કે, દુનિયામાં કામ કરવાને તથા તંદુરસ્તી અને સુખ ભોગવવાને શારીરિક કસરતની ખાસ જરૂર છે; એટલુંજ નહિ પણ આપણું સ્વમાન તથા મોભો જાળવવાને માટે પણ તેની જરૂર છે.

યુરોપે પ્રૉ૦ રામમૂર્તિની કરેલી કદર

પ્રૉ૦ રામમૂર્તિની કારકિર્દી પહેલેથીજ યશસ્વી નીવડી છે. તેઓ ઇ૦ સ૦ ૧૮૮૩ માં મદ્રાસ ઇલાકાના વિજયાનગર પાસેના ગામમાં જન્મ્યા હતા. શરૂઆતથીજ તેમનું ધ્યાન શારીરિક ખીલ-વણી તરફ હોવાથી તેમણે બહુજ અભ્યાસ કર્યો ન હતો. સને ૧૯૦૫ માં યુરોપનો પ્રખ્યાત સેંડો મદ્રાસમાં આવ્યો, ત્યારે પ્રૉ૦ રામમૂર્તિએ તેના ખેલ કરી બતાવવાનો ચેલેંજ આપી હતી; પણ સેંડોએ તે કબૂલ રાખી નહોતી. ત્યાર પછી પ્રૉ૦ રામમૂર્તિ પણ પોતાની પાર્ટી સાથે હિંદમાં ફરીને પોતાના ખેલો દેખાડવા લાગ્યા. સને ૧૯૦૯માં તે જાપાન જવા નીકળ્યા, પણ મલાક્કામાં ત્યાંના કોઇ અદેખા ખેલાડીએ ઝેર આપવાથી તેમની તબિયત બગડી અને

તેઓ હિંદ પાછા આવ્યા. બાદ સને ૧૯૧૧ માં રાજ્યાભિષેકપ્રસંગે તેઓ વિલાયત ગયા હતા અને ત્યાં ભેગા થયેલા રાજા, મહારાજા તથા અમીરઉમરાવો આગળ પોતાના ખેલો બતાવી મોટી નામના મેળવી હતી અને તેમને કેટલાક સોનાના ચાંદો તથા સર્ટિફિકેટો મળ્યાં હતાં. ત્યારપછી તેઓ ફ્રાન્સમાં ગયા હતા. ત્યાં પણ તેમની સારી કદર થઇ હતી અને ત્યાંનાં છાપાંઓએ તેમની તારીફ કરી જણાવ્યું હતું કે, પ્રૉ૦ રામમૂર્તિ આગળ યુરોપના સેંડો, સેમ્સન વગેરે કઇ વિસાતમાં નથી અને તેમની જૂના જમાનાના હરક્યુલીસ, ભીમ વગેરે જેવા બળવાળા પુરુષો સાથે સરખામણી કરી હતી.

ફ્રાંસમાં પ્રૉ૦ રામમૂર્તિને એક અકસ્માત્ નડવાથી હિંદ પાછા ફરવું પડ્યું. તેઓ પોતાની છાતી પરથી હાથીને જવા દેવાનો ખેલ કરતા હતા એટલામાં ત્યાંના કોઇ યુરોપિયન હરીફે તેમની છાતીપર મૂકેલા પાટીઆને ઉંડવાથી પાટિયું તુટી ગયું હતું અને હાથીનો પગ પ્રૉ૦ રામમૂર્તિની છાતી ઉપર પડવાથી તેમની પાંસળીઓ ભાંગી ગઇ હતી. આથી પ્રૉ૦ રામમૂર્તિને કેટલાક મહિના માંદા રહેવું પડ્યું અને તેઓ હિંદ પાછા ફર્યા હતા.

(દૈનિક "હિંદુસ્થાન"ના એક અંકમાથી)

१६—कौवत वधारवानी कसरतो

[illegible]

કસરતથી કૌવત વધે છે.

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

ચાલવાથી બધો કચરો સાફ થઈ હાડકાંનું વહન વધતાં રોગોનો અટકાવ થવા પામે છે.

ખેદ એટલોજ છે કે, આ જરૂરની બાબત અત્યારે ભૂલાતી જાય છે, અને માણસો જો ચેતશે નહિ તો વખત એવો આવશે, કે જ્યારે તે સમુળગી ચાલી પડી જશે. અત્યારે બજવદારનાં સાધનો વધ્યાં છે. તેઓ ઝડપી તેમજ સગવડતાવાળાં છે; એટલુંજ નહિ પરંતુ થોડે ખર્ચે સૌ કોઈ તેનો ઉપયોગ કરી શકે છે અને જરા આગળ વધતાં તેમને પોતાનાં બનાવી શકે છે. અત્યારે તો માઇલ કે બે માઇલ ચાલવું આકરૂં થઈ પડ્યું છે. અત્યારનો જમાનો "ઓટોમોબાઈલ યુગ" છે, જ્યારે ૨૫ વર્ષ પછી એવો પણ વખત આવશે કે જેને આપણે "ફ્લાઈંગ એઈજ" (ઉડતો યુગ) કહ્યા વિના ચાલશે નહિ. આ બધું છતાં આપણા સ્નાયુબળથીજ આપણે હવામાં ઉડતા હોઈએ તેવા થઈ શકીએ કે કેમ? આને માટે તો યંત્ર નહિ, પરંતુ કોઈ બીજાં સાધનની જરૂર છે. આ યુગ આવતાંજ ફરવા વિષેની જરૂરિયાત સમજાશે.

હોરેસમેન શું કહે છે?

જગતને ઉત્પન્ન થયે કેટલાંએ વર્ષો વીતી ગયેલ છે, કેટલીએ વિજ્ઞાનની શોધો થયેલ છે. માણસજાતે પોતાની બુદ્ધિ અને શિક્ષણને અંગે ઘણુંએ મેળવ્યું છે, પરંતુ આ બધાને અંતે તેને જે જરૂરીઆત સમજાય છે તે પ્રાચીન માણસો કંઇ પણ શિક્ષણ વગર, કુદરતનીજ પ્રેરણાથી અને સંજોગોને વશ થઇ ભોગવતા હતા. તેમને તો ફરજીઆત ચાલવું પડતું હતું. માઇલોના માઇલો સુધી ચાલવું આકરું જણાતું ન હતું, કંઇ પણ મુશ્કેલી સિવાય તેઓ હજારો માઇલ ચાલી કાઢતા સ્વાભાવિક કહો કે ફરજીઆત કહો, પરંતુ આથી તેમને ફરવાની વૃત્તિ તો ખીલવવીજ પડતી; અને તેનો દેખીતો લાભ તેઓ મેળવી શકતા.

અત્યારનો સમય "ઓટોમોબાઇલ યુગ" છે. મોટરગાડી કે તેવાં સાધનોદ્વારા સહેલગાહો કરવાની એક પ્રથાજ પડી ગઇ છે. એ ખડતલ અને કુદરતપ્રેમી લોકોની પગે ચાલી સફરો કરવાની વૃત્તિનો નાશ થએલ છે; પરંતુ એમ માનવાને ચોક્કસ કારણો મળે છે કે, એક સમય એવો આવશે કે જ્યારે પગની મુસાફરીનો પ્રચાર, તેને માટે ચાહ વગેરે, "ઓટોમોબાઇલ"દ્વારા થતી સફરના જેટલાજ-બલ્કે તેથીએ વધારે ફેલાશે. અત્યારે તો આ રસવૃત્તિ ખીલવવાને, આ લાભ લભ્ય બનાવી તેનો યથેચ્છ ઉપભોગ કરવાને ઘણાયે ઉપાયોમાંનો એક એ છે કે, રજાઓ અગર તહેવારો દરમિયાન હમેશાં ગામડાંવાળો પ્રદેશ ચૂંટી કાઢો. સવારે વહેલા ઉઠી જ્યાંસુધી

થાક લાગે ત્યાંસુધી એ સુંદર અને નૈસર્ગિક સ્થાનમાં ફરવાથી તમને અનેક લાભ થશે. થોડાજ વખતમાં તમને તમારા કૌવતમાં દેખીતો ફેર જણાશે. આ નિયમિત ચાલુ રાખવાથી અજબ ફેર જણાશે. ખોરાક માટે રુચિ થશે, અણધારેલી રીતે–ન સમજાય તેવી રીતે–તેમાં વધારો થવા માંડેલો જણાશે. વૃદ્ધ પુરુષ કે સ્ત્રીને પણ તેના બચપણના દિવસો જેવોજ આમાં આનંદ મળશે. જે વસ્તુ પ્રથમ સમજાતી ન હતી તેનો આપોઆપ ઉકેલ થઇ જશે.

મગજ કેળવાય છે.

ચાલવાની કસરતથી મગજને અખૂટ બળ મળે છે, માનસ શુદ્ધ અને ચોખ્ખું બને છે. મગજને સ્ફૂર્તિ મળતાં સચોટ વિચારો કેળવી શકાય છે, તેમનો નીવેડો લાવતાં પણ વાર લાગતી નથી. આટલા ફાયદાઓ છતાં આ કસરતનો મોટો લાભ તો એ છે કે, દરેક જણ સહેલાઇથી તેનો લાભ લઇ શકે છે. તેમાં વધારે માથાકૂટની–વધારે સાધનોની જરૂર નથી. ગમે ત્યાં રહેતા હો પરંતુ તમને ફરવાની જગ્યા તો મળીજ રહેવાની. શહેરમાં વસનારાઓને શહેર બહાર જગ્યાનો અભાવ હોતો નથી. બેઠાડુ કામ કરનારાઓએ તો દરરોજ થોડા કલાક ફરવા માટે સમય મેળવી લેવો જોઇએ. તમારે તમારું કૌવત, ચાપલ્ય અને વધારે ઉત્તેજન મેળવવા ખાતર આની ખાસ જરૂર છે. ફક્ત મગજનેજ નહિ પરંતુ શરીરને પણ એથી ફાયદો થાય છે.

દરદો સારાં થાય છે.

ઘણાંએ લાંબા વખતનાં અને દવા લેવાથી ન મટતાં દરદો નિયમિત ફરવાથી મટી જાય છે. કોઇ પણ કારણને લીધે શરૂઆતમાં વધારે લાંબે ન ચાલી શકાય, પરંતુ દિવસે દિવસે આનું પ્રમાણ વધતું જશે, અને થોડા દિવસમાં તમો માઇલો સુધી ચાલી શકશો. આનું પરિણામ એજ આવશે કે, કૌવત તેમજ સહનશીલતા વધશે. શરીરના દરેક ભાગમાં લોહીની વિપુલતા તેમજ તેનું વહન વધશે. તંદુરસ્તી અને શારીરિક બળ આને લઇને વધે એ તો સ્વાભાવિકજ છે. ઉપરાંત આ કસરતથી જીવનમાં એટલો તો ઉલ્લાસ આવે છે કે દિવસો આનંદમાં પસાર થાય છે અને જીવનનાં વર્ષોમાં આથી વધારો થાય છે, એમ કહેવું પણ અતિશયોક્તિ ભરેલું ગણાશે નહિ.

લોકો અકાળ મૃત્યુવશ થાય છે, તેનું કારણ ફક્ત એટલુંજ છે કે, તેઓ જીવન અને તંદુરસ્તીના નિયમો બરાબર પાળતા નથી. નિયમિત ફરનારાઓ વૃદ્ધાવસ્થામાં પણ યુવાન જેવા દેખાય છે. તે હમેશાં ઉત્સાહી અને આનંદી જણાશે. ભોજન અને નિદ્રા જેમ જીવનનાં બે અતિ મહત્ત્વના કાર્યો છે, તેમ ફરવું પણ આવા લોકોને માટે એક જરૂરિયાત બનશે.

સ્નાયુઓ દૃઢ થાય છે.

અર્વાચીન અવસ્થામાં વસનારા લોકો આનો પ્રત્યક્ષ દાખલો આપશે. શિકારની પાછળ તે જમાનામાં આધુનિક સાધનોને અભાવે ફરવું પડતું, દોડવું પડતું. આથી તેઓને કેટલા ફાયદા થતા તે અત્યારે કલ્પી શકાય તેમ છે. હાથ અને પગનો ઉપયોગ થાય છે. ખાસ કરીને આપણા પગમાં દૃઢ અને મજબૂત સ્નાયુનાં તત્વો રહેલાં હોય છે. આનો એકદમ ઉપયોગ થતાં લોહી હૃદય અને ફેફ-સાંમાં એકદમ પસરી જાય છે અને શરીરમાં જોર જોમ આવે છે. …ગેઅંગમાં ચાપલ્ય ફેલાય છે. આવા સંજોગોમાંજ તમે સંપૂર્ણ …નંદવાળી અને ઉત્સાહી જીંદગી ગાળી શકશો. ફરવા દરમિયાન …સની ક્રિયા ચાલે છે. ઉંડા શ્વાસ લેવાની અને ફેફસાંઓમાં વધારે …ારે હવા ભરી શકવાની ટેવ પડે છે. માટે આ કસરત દરમિયાન …ંડા શ્વાસ લેવાની ટેવ પાડવી જરૂરની છે. દરરોજ કેટલે દૂર સુધી …રી શકાય તે દરેકના બળ અને જીવત ઉપર આધાર રાખે છે.

જ્યાંસુધી થાક લાગે ત્યાંસુધી ચાલવું ઉત્તમ છે. આ રીતે દરરોજ …ા બની શકે તો રજા તેમજ તહેવારના દિવસોમાં દિવસનો મોટો …ગ ફરવામાં ગાળવો જોઈએ. આ ટેવથી શારીરિક ફાયદા થાય છે; એટલુંજ નહિ પરંતુ વ્યાવહારિક જીવનમાં તેમજ ગૃહજીવનમાં અને સાથે માનસિક અવસ્થામાં અજબ અને ચોક્કસ ફાયદો થવાનો.

રોગનો ભય મટે

આ સહેલી અને સરળ કસરતનો આશ્રય લઈ અખૂટ જીવત પ્રાપ્ત કરતાં રોગ થવાનો ભય એકદમ ઓછો થવા માંડે છે. તમે એટલા આનંદી, એટલા તંદુરસ્ત તેમજ દરેક બાબતમાં ઉત્સાહી બનશો કે રોગનાં જંતુઓ તમારા લોહીમાં વાસ કરી શકવાનાંજ નથી. લોહીમાં એવી જાતનું તત્ત્વ કે જે રોગનો નાશ કરે છે તે પેદા થશે ને આ જંતુઓ ઉપર હુમલો કરી તેમનો નાશ કરી નાખશે. સરસ તંદુરસ્તી આગળ રોગના જંતુઓ સત્તાહીન બને છે.

(દૈનિક "હિંદુસ્થાન"માંથી)

૧૭–ડૉક્ટરે અસાધ્ય કહેલી ખોડ કસરતે મટાડી.

(લેખકઃ–શ્રી. જેમ્સ સી. પૅાલ)

મારી બાલ્યાવસ્થામાં મારો શારીરિક દેખાવ અતિ ઘણો કંગાલ હતો. જન્મથીજ હું અપંગ જેવો હતો. મારી ખુંધ એ મારૂં મોટામાં મોટું દુર્ભાગ્ય હતું.

હું જ્યારે સમજણો થયો ત્યારે મારી આ ખોડ મને ભારે પ્રમાણમાં સાલવા લાગી. આથી હું દાક્તરો પાસે દોડયો. ઘણા નિષ્ણાત માણસોની મેં મારા દુઃખના સંબંધમાં સલાહ લીધી. દાક્તરોએ અભિપ્રાય આપ્યો કે 'આ ખોડ મટે એવી નથી.'

લશ્કરમાં જોડાયો.

૧૯૧૦ માં આ ખોડ છતાં પણ હું અમેરિકન લશ્કરમાં પરચુરણ ખાતામાં દાખલ થયો. આ ખાતામાં પણ મારે કસરત વગેરે તો કરવાનીજ હતી. લશ્કરી ખાતાના ભલા દાક્તરે મારી ખોડ દૂર કરવાને માટે અમુક ચોક્કસ કસરતો મને સૂચવી.

આ અરસામાં મારી આ ખોટ ટાળવાને માટે મેં કુદરતી ઇલાજો અને કસરતને લગતું બધું સાહિત્ય વાંચી નાખ્યું. આને પરિણામે કસરત અને કુદરતમાં મારી શ્રદ્ધા વધી. યોગ્ય કસરતને માટે સૂચનાઓ મેળવવાને પૂરતા નિષ્ણાત માણસોનો લશ્કરી ખાતામાં અભાવ નહોતો એટલે આ દિશામાંનું મારૂં કામ સરળ બન્યું.

કસરતના ફાયદા

કસરતી જીવને મને જેટલો ફાયદો કર્યો છે એટલોજ ફાયદો એવું જીવન કોઇને પણ કરી શકે છે. એટલા માટે મારી કથા હું જાહેર કરવાને લલચાયો છું. આવી કસરતને માટે તમારે કોઈ ખાસ કસરતશાળામાં જવાનું નથી. રોજ સવારે તમે તમારાજ ઓરડામાં થોડીક કસરત નિયમસર કરવાનો નિશ્ચય કરો, એજ તમારેમાટે પૂરતું છે. તમારા રોજના જીવનક્રમમાં તમે જોડાવ તે પહેલાંજ થોડી કસરત કરી લો એ જરૂરનું છે. જે માણસ પ્રભાતકાળે મુલતવી રાખીને દિવસની બીજી કોઈ પણ વેળાએ કસરત કરવા ધારે છે એ માણસ જરૂરપૂરતી કસરત નિયમસર કરવાને કદી સમર્થ થતો નથી.

જ્યારે હું કસરતી જીવન ગુજારતો નહોતો ત્યારે મારા શરીરમાં આળસે ઘર કર્યું હતું. થોડુંક કામ કરવાથી હું થાકી જતો, અવારનવાર હું બેચેન રહેતો, મારામાં જીવનનો અથવા તો ચેતનનો અભાવ હતો, મારૂં જીવન એ વેળાએ મને ભારરૂપ હતું.

આવાં માણસોમાં કોઇ પણ પ્રકારની ઉન્નત અભિલાષાઓ

જાગતી નથી. જાગે છે તો ક્ષણભર ઝબકીને ચાલી જનારી વીજળીની માફક એ અભિલાષાઓ ચાલી જાય છે.

મારો અનુભવ

મારા અનુભવે એ વાત પણ મને બતાવી દીધી છે કે, આપણને નિયમિત અને યોગ્ય કસરતની જેમ જરૂર છે, તેમજ સાદા અને સાત્વિક ખોરાકની પણ એટલીજ જરૂર છે. કોઇ પણ કસરતની સાથે આપણા રોજના ખોરાકનું સામ્ય જો નથી હોતું તો એ કસરત સંપૂર્ણ રીતે લાભદાયી નીવડવાનો સંભવ ઓછોજ ભાસે છે.

લીલાં અને તાજાં ફળોનો ખોરાક જેમ બને તેમ વધુ લેવાનું હું પસંદ કરું છું. મિઠાઇ અને મસાલાઓને હું ત્યાજ્ય ગણું છું.

વ્યસનનો અભાવ

રોજ સાંજના જમી લીધા પછી હું ફરવા નીકળું છું. મને દારૂથી માંડીને બીડી સુધીનું એક પણ વ્યસન આજે વળગેલું નથી. કોઇ પણ પ્રકારના વ્યસનવાળી જીંદગી કોઇ પણ કાળે ખરેખરી તંદુરસ્ત હોવીજ નથી. એ વાત કસરતી જીવન જીવનાર અને ખરી તંદુરસ્તીની ખેવના રાખનાર દરેક માણસ ખ્યાલમાં રાખે, એ જરૂરનું છે.

તરવાનો મને ઘણોજ શોખ છે. તરવાના કરતાં બીજી વધારે સારી કસરત મેં જાણી નથી. તરવામાં શરીરના દરેકે દરેક સ્નાયુને કામ આપવું પડે છે. આ સિવાય મને બધી જાતની રમતો પસંદ પડે છે. ઘોડેસ્વારીનો પણ હું ચાહક છું.

ઈનામ જીત્યું

આ બધાનું પરિણામ એ આવ્યું કે, ૧૯૧૪ ની સાલમાં લશ્કરી ખાતામાં સૌની શારીરિક તપાસ કરવામાં આવી ત્યારે મને સૌથી વધુ લાયક માણસતરીકેનું ઇનામ મળ્યું.

ખ્યાલ કરો કે, એક વેળા-ચાર વર્ષો પહેલા જે માણસ આ બાબતમાં કેવળ નાલાયક હતો એજ માણસ ચાર વર્ષો પછી સારી લાયકાતનું ઇનામ મેળવે છે એનો અર્થ શો છે? આ બધો કસરતનોજ પ્રતાપ છે.

આજ સુધીની મારી કસરતોમાં સૌથી વધુ અગત્ય હું ઉંડા શ્વાસ લેવાની કસરતને આપું છું. ઉઘાડી બારી સામે ઉભા રહી ઉંડા શ્વાસો લેવાથી આપણામાં એક પ્રકારનું નવું જીવન જણાય છે. એથી હોજરી સુધરે છે અને છાતી વિશાળ થાય છે. આ કસરતે આજસુધીમાં ઘણા માણસોને જીવાડ્યા છે. ઘણાનું તો એ કસરતે આવરદા વધાર્યું છે. ભવિષ્યમાં પણ જે માણસો આ કસરતનો આદરો લેશે તે બધા તેમાંથી અગણિત ફાયદાઓ મેળવશે.

("મુંબઇ સમાચાર" ૨૨-૧૨-૨૯)

૧૮–ચાલવાની કસરતનો અજબ લાભ

એક નિરાશ જોડાને મળેલું નવજીવન–દવાના બાટલા ઢીંચનારાઓને સલાહ

(લેખકઃ–શ્રી. 'રોલેન્ડ સ્ટડી')

આ હેવાલ બતાવી આપશે કે મેં અને મારી પત્નીએ અમારું ખરાબ અને નાતવાન શરીર સુધારીને તંદુરસ્તી કેવી રીતે મેળવી.

નાજુક પત્ની

પહેલાં હું મારી પત્ની વિષે કહીશ. તેણી બહુજ નાજુક શરીર-વાળી હતી. જુવાનીમાં પણ તેની હાલત તેવીજ હતી. તેણીના પેટમાં વારંવાર કંઇક દરદ થતું હતું અને તે ઉપરાંત તેણી ઘણી વાર બેભાન થઈ જતી. ડૉક્ટર કહેતા કે, રોગ કાંઇ નથી પણ ફક્ત શરીર નાજુક છે. તેણીના મિત્રો ખોટી ટીકાઓ કરી તેણીની તબીઅત વધુ બગાડતા હતા. કેટલાક કહેતા કે, તેણીનું ભેજું ચસકી ગયું છે અને તેણી કદી સાજી થશે નહિ. જ્યારે અમે પરણ્યાં ત્યારે પણ તેણીની તબીઅત ખરાબ હતી અને થાક્યા વગર બે માઇલ પણ ચાલી શકતી નહિ.

હવે મારી વાત કરીશ. હું સંધિવાથી પીડાતો હતો. મને તે રોગ ફ્રાન્સમાં લશ્કરી નોકરીમાંથી લાગુ પડ્યો હતો. આ રોગ એવો હતો કે જ્યારે દરદ થઇ આવે ત્યારે જો કાંઈ પકડવાનું નહિ હોય તો જમીન ઉપર પડી જતો. કેટલીક વખત મને વાંસામાં પણ સખ્ત દુઃખ થતું હતું.

પરણ્યા કેમ ?

હવે ઘણા એમ કહેશે કે, આવી અવસ્થામાં બંને ભાગીદારોએ પરણવું નહોતું જોઈતું કદાચ તે ખરું પણ હોય; પણ ડૉક્ટરોએ કહ્યું હતું કે, અમો બંનેના શરીર સારા હતા. અમને પણ બંનેને તેમજ લાગ્યું હતું લગ્ન પછી મારી પત્નીના શરીરમાં સુધારો થયો, પણ કેટલીક વાર તેણી બેભાન થઇ જતી હતી. એક દિવસ તેણીના પેટમાં સખ્ત દુઃખ થયું. મને લાગ્યું કે, એણે આજે માછલી ખાધી છે તેથી તેનું ઝેર તેણીને ચઢ્યું હશે. તેને હું તરતજ ડૉકટરને ત્યાં લઈ ગયો અને ડૉકટરે તપાસ્યું. પછી જણાવ્યું કે ઝેર નથી, પરંતુ પેટની હાલત વધુ ખરાબ થઈ છે. તેણી [illegible] થયા પછી ડૉકટર પાસે ચાલતી તપાસ કરાવી અને તેમ માલમ પડ્યું કે, તેણી બહુજ કોમળ [illegible] તેણીને [illegible] જરૂર [illegible] હતી નહિ, પણ ચાર દિવસ [illegible] તે ઉપરાંત [illegible] "[illegible]."

લાગુ પડયો હતો. દાંતના દાક્તરે દાંત કાઢવાની સલાહ આપી નહિ.

નવા અખતરો.

ત્યાર પછી ફરીથી સુધારો થયો અને જ્યારે કંઈક રોગ થવાનાં ચિહ્નો જણાય ત્યારે હું તેણી પાસે ઉપવાસ કરાવતો. આખરે અમે ખોરાકમાં ફેરફાર કરવાના નિશ્ચય ઉપર આવ્યાં. માંસ-મચ્છી જે અમે રોજ લેતા તેમાં ફેરફાર કરી ચાર ચાર દિવસે લેવાનું રાખ્યું અને રાત્રે ફરવા જવાનું રાખ્યું. વાંચવાના વખતનો ફરવા જવામાં ઉપયોગ કરતાં, પણ વાંચવાનું માંડી વાળતાં નહિ. આ ઉપચારથી અમને ઘણો ફાયદો માલમ પડયો. દરમિયાન અમે માંસનો ખોરાક ઘણો કમતી કર્યો હતો. પરિણામે માલમ પડયું કે, મારી પત્ની હવે જરાયે થાકયા વગર વધારે લાંબો વખત ચાલી શકે છે. અમારું અઠવાડિક ખાણું પણ અમે બદલ્યું. તેમાં સારા પૌષ્ટિક ખોરાકનો સમાવેશ કરવા લાગ્યાં. તેમાંય માંસને બહુજ ઓછું સ્થાન આપેલું.

ખુલ્લી હવાના ફાયદા

ઉપરાંત બીજો અખતરો અમે ખુલ્લી હવાનો કર્યો. અમારી રહેવાની જગાની બધી બારીઓ ખુલ્લી રાખી તાજી હવા પુષ્કળ પ્રમાણમાં આવવા દીધી. રાત્રે અમે બારી થોડી ખુલ્લી મૂકીને સૂતાં. આખરે થોડો વખત રહીને બધી રીતે અમને બંનેની તબિયત સુધરતી લાગી. વજન પણ વધ્યાં. પાણી પીતાં તેના કરતાં વધારે પીવાનું શરૂ કર્યું અને પછીથી અમે દિવસમાં ૭ ગ્લાસ પાણી પી શકતાં હતાં. આ પાણીના અખતરાથી મારો રોગ પણ નાબુદ થયો. નિયમિત ચાલવાની કસરતથી તો અજાયબ જેવો ફેરફાર થયો હતો!

તબિયતમાં અજાયબ ફેરફાર

અમે અમારું ચાલવાનું અંતર વધારતા હતાં. ત્રણ મહિનામાં મારી સ્ત્રીએ ૧૦ રતલ વજન વધાર્યું હતું; તેમજ તેણી ૧૨ માઇલ સહેલાઈથી ચાલી શકતી હતી. આ પછી તેણીનો બેભાન થવાનો રોગ પણ નાબુદ થયો હતો. એક વખત અમે મુસાફરીએ ઉપડયાં. અમે શનિવારે બપોરે નીકળ્યા અને સોમવારે સવારે પાંચ વાગે અમે ૪૨ માઇલની મુસાફરી કરી ઘેર પાછા ફર્યાં. આ પરિણામથી મારા સાસરીઆઓને બહુજ અચંબો લાગ્યો તેઓ તો પહેલાં આ વાત માનતાજ નહોતા, પણ અમે એક ટેકરી ચઢી અખતરો કરી બતાવ્યો ત્યારે તેઓને ખાત્રી થઇ તેઓ તો થાકી ગયા હતા, પણ અમે ટેકરા ઉપર ચઢયા હતા.

અમને એટલું તો જણાય છે કે અમે અમારી મેળે ડૉક્ટરની સલાહ પર અખતરા કર્યા અને તેમાં અમે ફાવ્યા. અત્યારે અમારી તંદુરસ્તી બહુજ સરસ બની છે. ("હિંદુસ્તાન અને પ્રજામિત્ર"માંથી)

૧૧–યુજન સેન્ડોએ શરીર કેવી રીતે ખીલવ્યું?

ભીમસેન અને હર્ક્યુલિસ

વજ્રકાય ભીમસેને બાળવયમાં અને મહાભારત યુદ્ધમાં કરેલાં શરીરબળનાં પરાક્રમોથી જગત આજે દિંગમૂઢ થાય છે. યુરોપવાસીઓ એમના પૌરાણિક ભીમસેન હર્ક્યુલિસના અદ્દભુત બળની વાતો વાંચી અશ્રદ્ધાના ઉદ્દગાર કાઢે છે કે 'માણસમાં આવું બળ ના હોય.' એક વખત લોકો એમ માનતા કે, એ મહાપરાક્રમો તો કવિની ફલદ્રૂપ કલ્પનાના તરંગ છે, અતિશયોક્તિમાત્ર છે; પણ જ્યારે વીસમી સદીમાંયે જગતને ભીમસેન અને હર્ક્યુલિસ સાંપડયા, ત્યારે માનવીઓનો ભ્રમ ભાંગી ગયો. જેના વિકસેલા શરીર ઉપર, સ્નાયુગઠ્ઠાના ભવ્ય સૌંદર્ય ઉપર અને વજ્રકાયાની મહાશક્તિ ઉપર સારી દુનિયા વારી જતી, એવા ગઇ કાલેજ અનંત વિરામ પામેલા યુરોપી ભીમસેન–યુજન સેન્ડોનો પરિચય હિંદી યુવકોને પ્રેરણાદાયી થઇ પડશે.

સેન્ડોએ શરીર કેમ ખીલવ્યું?

બરાબર ૫૬ વર્ષ પહેલાં જર્મનીના કિનગ્સબર્ગ ગામમાં કોઇ જર્મન મજૂરની રશીઅન સ્ત્રીએ દુનિયાને ચરણે એક બાળક ધર્યો. એનું નામ યુજન પાડયું. સેન્ડો એ તો કુટુંબની અટક છે, માબાપની ગરીબીને ફેડવા એને દશ વરસની બાળવયથી જુદે જુદે ગામે વેપારીઓને ત્યાં વાણોતરાં ઉઠાવવાં પડતાં. સાધારણ શરીર–સંપત્તિવાળા માબાપના એ છોકરાની કાયા છેકજ નબળી હતી. એનો બાપ તો એને 'નિર્માલ્યદાસ' નો શિરપાવ પહેરાવતો; છતાં એની વૃત્તિઓ બંડખોર ને ઉછાંછળી તો હતીજ. વેપારીઓ એની ધીંગામસ્તીથી કંટાળી દુકાનેથી કાઢી મૂકતા. ૧૧ વર્ષની ઉંમરે માબાપ સાથે કમાણી માટે તે રોમ ગયો. રોમન કલાધરોની છીણીમાંથી ઉપજતાં સ્નાયુબદ્ધ આરસ–બાવલા જોઇ, એને ઉમળકો આવતો કે 'હું કયારે આવો થાઉં?' સતત મજૂરી સાથે એણે શરીરશાસ્ત્રનો અભ્યાસ અને વ્યાયામ આદરી દીધો. ઘોડેસ્વારી, દોડ, તોફાન વગેરેથી શરીર કસીને તેણે વજન ઉઠાવવાના ખેલ શરૂ કર્યા. શાસ્ત્રીય રીતે સ્નાયુગ્રંથિઓ(મસલ્સ)ને વિકસાવી લોકોને તે બતાવવા લાગ્યો. એ સમય એવો હતો કે, જાહેરમા સાથળ કે શરીરનું ઢાંકેલું અંગ બતાવવું એ ગુન્હો લેખાતો; છતા યુજનના સ્નાયુ–સૌંદર્ય ઉપર તો લોકો મુગ્ધ થતા ચાલ્યા. રોમના મૂર્તિકારોએ એના વિકસેલા શરીરને મૂર્તિવિધાનનો આદર્શ બનાવ્યું. ફુલેલા સ્નાયુવાળી એની આખી કાયાને ખુલ્લી રખાવી, ડૉકટરો વિદ્યાર્થીઓને શરીર-

ચારૂના પાઠ આપવા લાગ્યા. એનાં માબાપને એ ન રૂચ્યું અને જુવાન યુજન, શિષ્ય તરીકે મુંડાવા માટે પાદરીને સુપ્રત થયો. યુજને બંડ કર્યું, એટલે માબાપે ઘરમાંથી રૂખસદ આપી. શરીરને વધુ ખીલવવા એણે સરકસમાં નોકરી સ્વીકારી.

યુજનના ખિસ્સામાંથી એક વાર પૈસા ખૂટતાં, તુરત યુક્તિ શોધી કાઢી. સરકસનું એક લોખંડી પાંજરૂં એણે બજારમાં ઊભું કર્યું. પાંજરામાં લોકો સિક્કા નાખે તો સળીઆ તોડીને તે લઇ લેવાની યુજને શરત કરી. પાંજરામાં હજારો રૂપિયા આવી પડ્યા. પાંજરૂં તોડી યુજને તે રૂપિયા ખિસ્સામાં ભર્યા. પોલીસે એને પ્રથમ તો ગિરફતાર કર્યો, પણ પછી છોડી દીધો.

સેમ્સનની સામે

રોમમાં યુજનને લંડનનો એક કલાકાર મળ્યો. ૨૦ વર્ષના નવજુવાનના ફૂલીને ફાટફાટ થતા સ્નાયુઓ જોઇ તે મોહી પડ્યો અને તેને લંડન લઇ ગયો. એ વખતે ત્યાં 'સેમ્સન' નામધારી મહામલ્લ અંગ્રેજોને પોતાના શરીરબળથી છક કરતો. શનિવારનો એનો પહેલોજ ખેલ સંગીતશાળામાં હતો. યુજન ત્યાં પહોંચ્યો. સેમ્સને પ્રેક્ષકોને આહ્વાન દીધું: "આ મારા શિષ્ય સાઇક્લોપ્સની સાથે બળની બરાબરી કરનારને ૧૦૦ પાઉન્ડ અને મારી સામે ઉતરનારને ૧૦૦૦ પાઉન્ડનું ઇનામ! છે કોઇની તાકાત?" સેમ્સન ત્યારે દુનિયાનો સૌથી બળવાન પુરુષ લેખાતો.

પ્રેક્ષકોની ગેલેરી ઉપરથી એક સાધારણ કદનો સ્વાનરૂપો જુવાનીઓ સલપની ચાલે નીચે ઉતર્યો. ભાવિ વિજયની આગાહીમાં તેના હોઠ મલકતા હતા. એણે સેમ્સનના શિષ્ય સામે ઉતરવાનું આહ્વાન ઝીલી લીધું. સંધ્યાકાળના પૂરા પોશાક નીચે નાજુક દેખાતા એના દેહને જોઇ પ્રેક્ષકો ખડખડાટ હસી પડ્યા. સેમ્સને તેને પાછા વળવા શિખામણ આપી. તિરસ્કારયુક્ત હાસ્યથી યુજને કહ્યું—"હું ઠેઠ રોમથી તમારી તાકાત માપવા આવ્યો છું." પ્રેક્ષકો એની હાંસી કરવા લાગ્યા.

સાઇક્લોપ્સની સામે રંગભૂમિ ઉપર યુજન ખડો થયો. એના જ શબ્દોમાં હકીકતનું વર્ણન આ રહ્યું—"સાઇક્લોપ્સે બન્ને હાથમાં વજન [illegible] ઉપર [illegible] ઊંચક્યું. મેં પણ એ [illegible] જમીન ઉપરથી ઊંચકી [illegible] એણે એક છોકરી [illegible] પછી નીચે [illegible] રીતે રાખ્યું. છેવટે એણે ૨૨ મણના [illegible]

પથ્થર ચાર તસુ ઉંચો કર્યો; જ્યારે મેં તો ૭ તસુ ઉંચો કરી દીધો. ત્રણ ત્રણ વાર અમે બધા અખતરા કર્યા અને ૧૦૦ પૌંડ મારા ખિસ્સામાં પડયા."

યુજન સેન્ડોનો દિગ્વિજય

તુરતજ સેમ્સનને પોતાને યુજને આહ્‌વાન દીધું:–"મારે તમારા હજાર પાઉંડ પણ જીતી લેવા છે." સેમ્સન ગમ ખાઈ ગયો. આવતો શનિવાર મુકરર થયો. લંડનની શેરીએ શેરીએ વાતો થતી કે 'છોકરો અદ્‌ભુત લાગે છે!' શનિવારે રંગભૂમિની ગેલેરીઓ પ્રેક્ષકોથી ઉભરાતી હતી. સેમ્સન યુજનને આંખથી માપતો સ્વસ્થ ઉભો હતો. વિજયની એને ખાત્રી હતી. લોકો યુજન વિષે શંકાશીલ હતા. બેન્ડ–પડઘમ વાગ્યાં ને સેમ્સને લોઢાનો જાડો સળીઓ લઈ કાંડાં, નળા ને ગરદન ઉપર બેવડો વાળી દીધો. યુજને એવોજ બીજો સળીઓ ઉઠાવ્યો, પ્રેક્ષકોના શ્વાસ રૂંધાવા લાગ્યા. સમસમાકાર શાંતિમાં યુજનના નળા ઉપર સળીઓ નિમિષમાત્રમાં બેવડાઈ ગયો. એવીજ રીતે કાંડા ને ગરદન ઉપર–એ પછી સેમ્સનની પેઠે યુજને છાતીના જોરથી તારનું દોરડયું તોડયું અને બાવડાના મસલ ફૂલાવી લોઢાની સાંકળ ભાગી. યુજને બીજા નવા પ્રયોગો બતાવ્યા. હાથે સાંકળો બાંધી ૩૦૦ પાઉંડનું ડમ્બેલ ઉંચક્યું અને સાથે સાથે સાંકળોના ભુક્કા ઉડાવી દીધા. યુજનનો એ દિગ્વિજય હતો. યુરોપનો સૌથી બળવાન મલ્લ એની આગળ નીચી મુંડીએ ઉભો રહ્યો. લંડન એની પાછળ ઘેલું બન્યું, ઇંગ્લૅંડને એણે પોતાનું કાયમી વતન બનાવ્યું.

હર્ક્યુલિસની પદવી

ઇંગ્લૅંડને માનવશરીરનો મહિમા બતાવી, યુજને ખંડ ઉપર મુસાફરી આદરી. જર્મની, ફ્રાન્સ, ઓસ્ટ્રિયા, સ્વીડન, રશિયા, ટર્કી બધેજ એણે વિજયનો ડંકો વગાડયો. એના મસલો–સ્નાયુગ્રંથિઓને જોવા યુરોપના લોકો તૂટી પડતા. વીસમી સદીનો તે હર્ક્યુલિસ કહેવાવા લાગ્યો. ૩૦ વર્ષની ઉંમરે દુનિયાના સૌથી બળવાન માણસ તરીકે યુજન સેન્ડોની ખ્યાતિ દિગંતમાં પ્રસરી ગઈ

અમેરિકામાં

અખંડ [illegible] અમેરિકા [illegible] ન્યૂયોર્ક, ફિલાડેલ્ફિઆ–બધેજ [illegible] જોવા માટે [illegible]

[illegible]

[illegible]

લોકોએ દીઠું. બૂન નામના પશુપાલકે સિંહ અને રીંછની લડાઇ ગોઠવી. ઊંચા પિંજરામાં સિંહને પૂર્યો હતો. રીંછને તેમાં દાખલ કરવાની તૈયારી થઈ, પણ પોલિસે અને દયાળુ લોકોએ આ ક્રૂર અખતરો બંધ રાખ્યો. પ્રેક્ષકોના આશ્ચર્ય વચ્ચે સેંડોના મિત્ર ઝિગફેલ્ડે જાહેર કર્યું કે 'સેંડો સિંહ સામે પાંજરામાં ઉતરવા તૈયાર છે.'

પોલિસને સમજાવી આ અદ્ભુત યુદ્ધની અનુમતિ લેવામાં આવી. ઝિગફિલ્ડ પોતે એનું વર્ણન આ પ્રમાણે આપે છેઃ—' માર્કેટ સ્ટ્રીટમાં અને સર્કસનો જંગી તંબુ ઊભો કર્યો. વચ્ચોવચ્ચ ઉંચા સળીઆનું ગોળ પાંજરૂં રચ્યું, અને ગામમાં ઢંઢેરો પીટાવ્યો કે, આવતી કાલે યુજન સેંડો સિંહ સાથે કુસ્તી ખેલનાર છે. આગલી સાંજે પશુઓનો રોજંદો તાલીમ-માસ્તર સિંહને તપાસવા પાંજરામાં ગયો તેવોજ સિંહે તેને ચીરી નાખ્યો. છાપાંઓએ વધુવેરે આ ખબર ફેલાવ્યા. એકસામટી ૧૫૦૦૦ ટિકિટો ખપી ગઇ. બૂન પોતાના સિંહને લઇ અમારા તંબુ આગળ આવ્યો. સિંહને અમારા જંગી પાંજરામાં દાખલ કરતાં તે છટકી ગયો ને બજાર તરફ ત્રાડ દેતો નાઠો. હિંમતવાન માણસો લાઠી, રિવોલ્વર, તલવાર, બંદૂક લઇને આડા ફર્યા. મધ્યચોકમાં સિંહ હુંકાર કરતો ઊભો રહ્યો. સેંડો, સાંજે ફરીને મુકામે આવતો હતો તે અચાનકજ તંબુ તરફ વળ્યો. ગભરાયેલા લોકો તરફ હાસ્ય કરતો તે ચોકમાં સિંહની સામે દોડ્યો. સિંહ તરાપ મારે તે પહેલાં તો તેણે એની ગળચી પકડી, બીજા હાથે પૂંછડી ખેંચી, ગાંસડીની પેઠે ઢસડીને પાંજરામાં પૂરી દીધો.

રાત્રે જાહેર પ્રજા સમક્ષ સિંહ સાથે દ્વંદ્વ થવાનું હતું. તંબુમાં મેદની માતી નહોતી. ઊંચા પાંજરામાં સિંહ ફાળ ભરતો આંટા મારતો હતો. સેંડો મક્કમ પગલે, બારી ઉઘાડીને પાંજરામાં દાખલ થયો. પ્રેક્ષકો ભયમાં ને આશ્ચર્યમાં જડ જેવી હાલતમાં બેસી રહ્યાં. સિંહ દુશ્મન સામે તાકીને જોઇ રહ્યો, હુમલો કરનારાને ઓળખ્યો અને 'બીલા-ની માસી' જેવો 'સાલસ' થઇ, માથું નીચું નમાવી ઊભો રહ્યો—જાણે કે ન ઓળખતો હોય. સેન્ડોએ તેની ગરદન પકડી અને પાછો પણ પાંજરામાં બે ચક્કર ફેરવ્યો.

પ્રેક્ષકોએ આનંદમાં ખોટેખોટા કરી મૂક્યા. કોઇ કહે છે, આ તો જાદુગીરી છે.

[illegible] સિંહ [illegible] કરી [illegible] તે [illegible] [illegible] આ [illegible]

આ રાષ્ટ્રવીરનો દેહાન્ત

ઇંગ્લૅંડમાં રહી સેન્ડોએ વ્યાયામનો એટલો ફેલાવો કર્યો કે એની ગણતરી રાષ્ટ્રવીરમાં થવા લાગી. એક બાજુ નવા નવા હુન્નર-ઉદ્યોગોમાં માથાં મારી એણે હજારો પાઉંડ પેદા કર્યા ને બીજી બાજુએ પૈસો છૂટે હાથે શરીરકેળવણીની સંસ્થાઓમાં વેર્યો. મહાયુદ્ધને વખતે ઇંગ્લૅંડના નબળા નબળા પુરુષોને વીણી, એણે તેમને લોખંડી સૈનિકો બનાવી દીધા. વ્યાયામ ઉપર પુસ્તકો રચી એનો ઘેર ઘેર પ્રચાર કર્યો. સેંડોનું નામ અને સેંડોની કસરતો પાંચ વરસનાં બાળકોથી ૬૦ વર્ષના વૃદ્ધોનો પરિચિત વિષય બન્યાં. આજે એનાં 'સ્પ્રીંગ-ગ્રીપ-ડંબેલ્સ' આખી દુનિયાનાં વ્યાયામ-શોખીન નરનારીઓ વાપરે છે, ઇંગ્લંડના રાજાથી તે રઝળતા ભિખારી સુધીની પંક્તિના માણસને એણે કસરતની લગની લગાડી. એનાજ સમયમાં યુરોપ અને અમેરિકામાં રોલેન્ડો, માર્ક હન્ના, સુલિવાન, લીલિયન રસેલ, સૅન્ડમંડ, મેકઆર્ટ જેવા સેંડોથી પણ વધુ બળવાન મલ્લ થઇ ગયા છે; છતાં એકલા સેંડોનું નામ શરીરબળના આદર્શ સાથે જોડાઇ ગયું છે. એનું એકજ કારણ એ છે કે, એણે સારી દુનિયાને એ વ્યાયામનો સંદેશ પહોંચાડ્યો અને સેંડો પોતે તો એના બળ કરતાંએ ઉપસતા સુઘટ્ટ દડા જેવા સુંદર સ્નાયુઓથીજ વખણાતો. એના શરીરનાં દર્શન કરવાં એ પણ એક લહાવો હતો. એનામાં વિનય અને ઉદારતા છલોછલ ભર્યાં હતાં. પોતાના કોઈ પણ શત્રુ ઉપર વેર લેવા એ અમિત બળનો ઉપયોગ કદીજ ન કરતો. ઇંગ્લંડમાં એક વાર એવો પ્રસંગ આવેલો. સેંડોની બરાબર સામે હૉટલમાં એક મદમાતો નેત્રચેષ્ટા કરતો બેઠો હતો. સેંડોએ એને વાર્યો, છતાં પેલો ન માન્યો, ત્યારે સેંડોએ ગરદન પકડી તેને બહાર કાઢવા મહેનત કરી. પેલો મહાકદાવર હતો, એટલે ટેબલને વળગી રહ્યો. સેંડોએ તેને ટેબલસહિત ઉંચકી નીચે ભોંયમાં ફેંકી દીધો. કોઈ કોઈ [illegible]

[illegible]

પોતાના અતુલ શરીરબળથી દંગ કરી દેનાર ભીમસેન જીવતો-જાગતો છે. વિલાયતના બળવાનો આપણા અહિંસ ને પડછંદ મલ્લ રામમૂર્તિનું આહ્વાન નહોતા ઝીલી શક્યા, છતાં એ રામમૂર્તિનું સ્થાન ક્યાં છે? એનામાં વિદ્યા છે, પણ તેને દેશ સમસ્તની બનાવવા એનામાં ધગશ કે તમન્ના નથી. આવા વ્યાયામશાળાઓના અખાડા જ્યારે હિંદને ગામડે ગામડે સ્થપાશે, ત્યારે હજારો સેંડોઓ અહીં ઉભરાવા માંડશે, હિંદમાં હજુ એ છુપી શક્તિ અવ્યક્ત રહેલી પડી છે. એને ખીલવવા માટે રાષ્ટ્રભાવનાવાળો અને સાધનસંપન્ન રામમૂર્તિ જોઇએ છીએ. લક્ષ્મીનંદનો ધારે તો થોડા સ્વાર્થભોગે હિંદના નવજુવાનોને એ મહામલ્લની તાલીમ નીચે વજ્રાંગ બનાવી શકે.

("સૌરાષ્ટ્ર" તા. ૫-૧૨-૧૯૨૫ ના અંકમાંથી)

૧૦૦–आरोग्य अने वर्नार मेकफेडन

ફીઝીકલ કલ્ચર માસિક

વિજયી મલ્લ તરીકે ખ્યાતિ મેળવ્યા પછી લેખન અને ભાષણો-દ્વારા લોકોમાં આરોગ્ય વિષયનું જ્ઞાન ફેલાવવા માટે બર્નાર મેકફેડને 'ફીઝીકલ કલ્ચર' નામનું માસિક કાઢયું. માસિક ચલાવવા માટે જે લાયકાતની જરૂર જોઇએ તે લાયકાત તેમણે ઘણા પરિશ્રમથી મેળવી હતી. આજે ૩૦ વર્ષથી આ માસિક લોકોની સેવા બજાવી રહ્યું છે. તેમાંના લેખો લોકો ઘણીજ આતુરતાથી વાંચે છે. માસિકની શરૂઆતમાં તેનું જે ધ્યેય તેમણે જાહેર કરેલું, તેજ હજી સુધી કાયમ રહેલું છે. માસિકના પ્રારંભમાં પ્રથમ અંકમાં તેમણે નીચે પ્રમાણેના વિચારો જાહેર કર્યા હતા.–(૧) સંપાદકને દૃઢ વિશ્વાસ છે કે 'દુર્બલતા એ એક ગુન્હો છે' (૨) ખાવાનું [illegible] હોય છતાં કોઇ માણસ ભૂખથી મરવા પડે તો તેવા માણસને જેમ લોકો મૂર્ખ ગણે તેજ પ્રમાણે શરીરને બળવાન બનાવવાનાં સાધનો દરેક માણસ માટે ઉપલબ્ધ છતાં માણસ દુર્બલ રહે તો તેને મૂર્ખ ગણવો જોઇએ (૩) કોઇ માણસ માંદો થાય છે તો [illegible] શરીરમાં જીવવાપૂરતી જીવનશક્તિ હોય છે તો [illegible] શરીરમાં [illegible] જીવનશક્તિ હોય એ [illegible] દરેક માણસ તેનો ઉપયોગ કરી પોતાનું [illegible] (૪) શરીર-[illegible] માટે શરીર [illegible] ઠરાવ્યું છીએ. [illegible] શરીર [illegible]

અની શકે. બિમારી એ કાંઇ પરમેશ્વરે મોકલેલી આપત્તિ [illegible] નથી; તે તો માણસ અનેક જાતની ભૂલો કરી પોતેજ ઉત્પન્ન [illegible] છે. (૬) દરેક માણસ શારીરિક, માનસિક શક્તિ અને ભરપૂર ઉત્સા[illegible] મેળવી શકે છે. (૭) ઉત્તમ આરોગ્ય અને શરીરબલ એ મનુષ્યનો જન્મસિદ્ધ હક છે અને તેમાં ન્યૂનતા હોય તો તે કુદરતના નિ[illegible]મોના ઉલ્લંઘનનું કારણ છે. (૮) દરેક દેશમાં લાખો માણસો અને [illegible] રોગોથી મરણ પામે છે, પણ જો તેઓ કુદરતના નિયમો[illegible] પાલન કરતા રહે તો તેમાંના ઘણા માણસો લાંબુ આયુષ્ય ભોગ[illegible] શકે. (૯) કુદરતને અનુકૂળ રહેણીકરણી રાખવાથી મનુષ્ય આરો[illegible] અને લાંબુ આયુષ્ય ભોગવી શકે છે. (૧૦) ભારતનાં [illegible] [illegible] આરોગ્ય અને શરીરસામર્થ્ય શા રીતે સંપાદન કરવું [illegible] એ માસિકનું મુખ્ય કામ છે.

મેં જે માસિકની શરૂઆત નાના પાયા ઉપર કરી હતી, પણ [illegible] આથી છ મહિનામાં [illegible]

ખબર તેમના માસિકમાં છપાવવા માટે એક માણસ આવ્યો અને તેમને જણાવ્યું કે તે ખોટી જાહેરાત પ્રસિદ્ધ કરાવવા પ્રયત્ન કરે છે ત્યારે તેમણે તેને ધક્કા મારીને ઑફીસમાંથી બહાર કાઢી મૂકયો.

આ પછી તેમણે જનનેન્દ્રિય સંબંધીની શાસ્ત્રીય માહિતી આપનારું એક સ્વતંત્ર પુસ્તક પ્રગટ કરવાનો વિચાર માસિકમાં જાહેર કર્યો. આથી તે પુસ્તકની લોકો તરફથી ઘણી માગણી થવા લાગી અને તે એટલે સુધી વધી ગઇ કે શરૂઆતમાં કરેલી યોજના પડતી મૂકવી પડી. પુસ્તક પ્રગટ કરવાની મુદ્દત નજીક આવી પહોંચી એટલે તેમણે રાતદિવસ કામ કરી તે પુસ્તક પૂરું કર્યું અને જ્યારે આ પુસ્તક લખવાનું કામ પૂરું થયું ત્યારેજ તેમણે સુખથી નિદ્રા લીધી. પરંતુ બીજે દિવસે તેમના પર એક મહાન આપત્તિ આવવાની હતી તેની તેમને તે દિવસે જરા પણ કલ્પના નહોતી. બીજે દિવસે સવારે જ્યારે તેઓ ઑફિસે ગયા ત્યારે તેમને તેમની દરેક વસ્તુઓ ઝાંખી જણાવા લાગી. આના કારણનો વિચાર કરતાં તેમને જણાઇ આવ્યું કે, તેમની આંખની શક્તિ ઘટતી હતી. વર્તમાનપત્ર વાંચવાનો તેમણે પ્રયત્ન કર્યો, પણ તેના અક્ષર તેમને ઝાંખા જણાવા લાગ્યા. તેમણે ઘણા દિવસ સુધી માસિક ચલાવવાના કામમાં સતત અતિશય શ્રમ કરેલો તેને લીધે તેમની આંખ ઉપર અસર થઈ. હવે શું કરવું તેનો વિચાર તેમની આગળ આવ્યો અને તેમનો બધો ઉત્સાહ આ વખતે નષ્ટ થઇ ગયો.

આ પ્રસંગ મેકફેડનના ધૈર્યની ખરી કસોટીનો હતો. આંખની શક્તિ નષ્ટ થઇ એ મોટામા મોટી આપત્તિ હતી તોપણ તે આંખની દવા કરાવવા માટે ડૉક્ટર પાસે ગયા નહિ. આંખ જેવી નાજુક ઇંદ્રિય ઉપર નૈસર્ગિક ઉપચાર કરી જોવાનો તેમણે નિશ્ચય કર્યો. તેમની પોતાનાં તત્ત્વો ઉપર અચળ નિષ્ઠા હતી. આંખની દૃષ્ટિ નષ્ટ થવાનું કારણ શોધી કાઢવાનો તેમણે નિશ્ચય કર્યો. તેમને એમ જણાઇ આવ્યું કે, માસિક પ્રગટ કરવાના કામમાં તેમણે વ્યાયામ વગેરે દુર્લક્ષ કર્યું હતું; અને તેનું પરિણામ એ આવ્યું કે, તેમની પાચનશક્તિ ખરાબ થઇ પાચનશક્તિ મંદ થવાથી તેની અસર તેમની દૃષ્ટિ ઉપર થઈ કારણ શોધી કાઢયા પછી તે દૂર કરવાના ઉપાય તેમણે શરૂ કર્યા અને આશ્ચર્યકારક રીતે તેમની દૃષ્ટિ સારી થઇ.

આ પુસ્તકને લીધે તેમના માસિકનો ફેલાવો ઝપાટાથી વધ્યો. શરૂઆતમા માસિકના અંગનુ તમામ કામ એ જાતે કરતા હતા. ઑફિસ માટેજ એક ઓરડી માત્ર રાખી હતી પણ આજે તો ઑફિસ માટે એક સ્વતંત્ર મોટી ઇમારત થઇ તેમા સેંકડો માણસો કામ કરે છે.

શરૂઆતમા જેણે અનેક પ્રકારની હલકી નોકરીઓ કરેલી

હોય છે તેજ નોકરોને શી અડચણો પડે છે તે સારી રીતે જાણે છે અને આવા માણસોની નાના નોકરો સાથેની વર્તણુક સહાનુભૂતીભરી હોય છે. તેમણે બીજા માણસોના લેખો મંગાવી માસિકમાં પ્રગટ કરવાની શરૂઆત કરી અને સ્ત્રીઓ માટે એક સ્વતંત્ર માસિક પ્રગટ કરવાનો આરંભ કર્યો. થોડા દિવસ પછી તે માસિકનો ફીઝીકલ કલ્ચર માસિકમાં સમાવેશ કરવામાં આવ્યો. આથી આ માસિકનો ખપ વધ્યો. આરોગ્ય એ મોટું ધન છે તેનો દુરૂપયોગ કરી દુઃખી થશો નહિ, એ મુદ્દા ઉપર માસિકમાં વારંવાર લેખો પ્રગટ થવા લાગ્યા. આરોગ્યને હાનિ કરનારા રિવાજો ઉપર પણ તેમણે ઉઘાડી રીતે ટીકા કરવાની શરૂઆત કરી.

પેટંટ દવાની જાહેરખબરો સામે તેમણે પ્રથમ ટીકા શરૂ કરી. આકર્ષક જાહેરખબરો પ્રગટ કરી નિરૂપયોગી દવાઓ વેચવાનો ધંધો તે વખતે અમેરિકામાં મોટા પ્રમાણમાં ચાલતો હતો. આ જાહેરખબરો લોકોને કેવી રીતે ફસાવે છે તેની ખુલ્લી ચર્ચા તેમણે શરૂ કરી. તેઓ એવી જાહેરાતો પોતાના માસિકમાં લેતા નહોતા એટલુંજ નહિ પણ બીજા માસિકોએ પણ એવી જાહેરખબરો પ્રગટ કરવી નહિ એવું તેમણે પ્રતિપાદન કરવા માંડ્યું. આથી જાહેરખબરો આપનારને નુકસાન થવા લાગ્યું અને તેમણે પૈસાની લાલચ બતાવવા માંડી, પણ તે મક્કમ રહ્યા. જ્યારે મેકફેડન એ રીતે પણ માનતો નથી એવું તેમને લાગ્યું ત્યારે તે લોકોએ આપસ-આપસમાં સંપ કરી ફીઝીકલ કલ્ચરને કોઇ પણ પ્રકારની જાહેરખબર મળે નહિ એવી ખટપટ કરી જોઇ. પણ તેનું કાંઈ પરિણામ આવ્યું નહિ અને ફીઝીકલ કલ્ચરને ઉત્તેજન લોકોમાં દિનપર દિન વધતોજ ગયો.

યુરોપિયન લોકોમાં સ્ત્રીઓની કમર પાતળી હોય તેમ તે સ્ત્રી વધારે સૌંદર્યવાન ગણાય છે. આવી માન્યતા હોવાથી તે વખતે ઘણી સ્ત્રીઓ [illegible] નાની દેખાય એવી કરવાને કમર [illegible] પહેરતી અને તે [illegible] પહોળું જણાય તે માટે 'કોર્સેટ' એક જાતનું [illegible] પહેરતી. પણ એવી રીતે [illegible]

[illegible]

[illegible]

તેમનો સતત પ્રયત્ન ચાલુ છે. મદ્યપાન કાયદાથી બંધ કરવાના કાર્યને તેઓ અનુકૂલ નથી. મદ્યના સેવનથી શરીરને નુકસાન છે એવી લોકોને ખાત્રી કરી આપી તેમને એ વ્યસનથી મુક્ત કરવા જોઇએ એવી તેમની માન્યતા છે.

લંઘન અને આહાર

ફીઝીક્લ કલ્ચર માસિકના પ્રચાર સાથે મેકફેડનના નવીન ક્રાંતિકારક મંતવ્યનો પણ લોકોમાં પ્રચાર વધ્યો. પેટંટ દવાની સામે તેમણે લડત ચલાવ્યાથી ડૉક્ટરો સાથે તેમને અણબનાવ થયો. અમેરિકામાં ડૉક્ટર લોકોની એક મોટી મધ્યવર્તી સંસ્થા છે અને તેનું વજન લોકો ઉપર ઘણું છે. ડૉક્ટરોનો દરજ્જો સમાજમાં ઉત્તમ પ્રકારનો છે. તે કહે તે પ્રમાણે દરદીઓએ દવા લેવી જોઇએ! તે દવાની વિરુદ્ધ દરદી કંઇ પણ બોલી શકતો નથી. ડૉક્ટરને પરમેશ્વર માની લોકો તેની આજ્ઞા પાળે છે, એ મનોભાવના મેકફેડનની દૃષ્ટિએ ભૂલભરેલી હતી.

બર્નાર મેકફેડનનું એવું માનવું હતું કે, ઘણા ડૉક્ટરો રોગ-ચિકિત્સા બરોબર કરી શકતા નથી અને તેથી તેઓ દર્દીઓ ઉપર અનેક જાતના પ્રયોગો કરે છે. આ બાબત તેમણે લોકો આગળ મૂકી તેથી ડૉક્ટરોની મધ્યવર્તી સંસ્થા તેમની સામે થઇ. પરિણામ એ આવ્યું કે, તેમાંના એક પ્રસિદ્ધ ડૉક્ટર સર વિલિયમ ઓસલરે મેકફેડનના મતને ટેકો આપ્યો અને ડૉક્ટરોથી થતા દોષોનું તેણે સ્પષ્ટીકરણ કર્યું. તેમણે એવું સ્પષ્ટ જાહેર કર્યું કે, સેંકડે ૪૯ ડૉક્ટરોની ચિકિત્સા ભૂલભરેલી હોય છે.

મેકફેડનનું માનવું એવું છે કે, જો તમે શરીરને તક આપશો તો તેનામાં પોતાની સુધારણા કરવાની જે શક્તિ પરમેશ્વરે મૂકી છે તેજ તેનું સુંદર ફળ લાવશે; પણ આ વાત ડૉક્ટરોના ધંધાને માટે નુકસાનકારક છે. મેકફેડન તો સ્પષ્ટ કહે છે કે, જેમ આજના ડૉક્ટરો જૂના વખતના ડૉક્ટરોના સિદ્ધાંતોને ખોટા ઠરાવે છે, તેવીજ રીતે આજના સિદ્ધાંતોને ભવિષ્યના ડૉક્ટરો ખોટા ઠરાવશે. તેમના મત પ્રમાણે એ સ્પષ્ટ છે કે, શરીરમાજ એવી જીવનશક્તિ છે કે તે રોગોને મટાડી શકે છે. ફક્ત તેને આપણે તક આપવી જોઇએ; તેના કાર્યમાં આપણે દખલ ન કરવી જોઇએ. બર્નાર મેકફેડનના મંતવ્યનું અહીં અધિક વિવેચન કરી શકાય એમ નથી; તેને માટે તેમણે લખેલાં સ્વતંત્ર પુસ્તકો વાંચવાની જરૂર છે

મેકફેડનના મત પ્રમાણે રોગો સારા કરવાની શરીરમાં વિલક્ષણ શક્તિ છે તે શક્તિ વાપરવા માટે તેને કેવી રીતે તક આપવી જોઇએ તે સંબંધમાં વિચાર કરતા તેમને જણાઇ આવ્યું કે, આરોગ્યની

આગળમાં આહારનું મોટું મહત્વ છે. આહાર અને લંઘન ઉપર તેનો મોટો આધાર છે. લંઘનનું મહત્વ તેમણે પ્રગટ કર્યું એટલે ડૉક્ટરો-એ તેમની વિરુદ્ધ લેખ લખવાની શરૂઆત કરી. તેમણે જણાવ્યું કે, લંઘન કરવાથી શરીરને ઘણું નુકસાન છે અને તેથી રોગ મટાડવાની શક્તિ શરીરમાં રહેતી નથી; પણ આશ્ચર્યની વાત તો એ છે કે, પ્રત્યક્ષ અનેક પ્રયોગો કર્યા પછી કેટલાક ડૉક્ટરો ધીરે ધીરે મેકફેડનના મતને મળતા જાય છે.

મેકફેડન કહે છે કે, નકામું અન્ન પચાવવામાં શરીરની શક્તિનો મોટો ભાગ ખર્ચાય છે અને તેથી રોગ મટાડવાનું કામ કરવાને શરીરમાં શક્તિ રહેતી નથી. આપણે જો ઘણા થોડા અન્નનું સેવન કરીશું તો શરીરની બાકીની શક્તિ રોગ મટાડવાના કામમાં વપરાશે. સાધારણ રીતે લોકો રોજ જેટલા પ્રમાણમાં આહાર લે છે તે કરતાં તેમના શરીરને ખરેખર થોડા અન્નની જરૂર હોય છે. જે પદાર્થો લોકો ખાય છે, તે પૈકીના ઘણાખરા પચવામાં ભારે હોય છે. મેકફેડનના મત પ્રમાણે આરોગ્યનો મુખ્ય આધાર ખોરાક ઉપર છે. તેમણે કહ્યું છે કે, વધારે ખાવું નહિ અને જે ખાવું તે પણ શરીરને જરૂરનું હોય એટલું જ ખાવું. આથી શરીરમાં કોઈ પણ જાતનો રોગ ઉત્પન્ન થઈ શકતો નહિ અને જો કદાચ શરીરમાં રોગ ઉત્પન્ન થાય તો [illegible] કરી [illegible], એ સારામાં સારો ઉપાય છે.

[illegible] બતાવ્યા છે, પણ કેટલાક [illegible] પણ ન ખાવું એવું [illegible] ઉપવાસ [illegible] [illegible] સારવારની [illegible] [illegible] અનુભવ [illegible] [illegible] કરીને [illegible] [illegible]

[illegible]

કરે છે છતાં તેથી તેમના શરીરને જરાએ નુકસાન થતું નથી.

શિકાગોના અનેક વિદ્યાર્થીઓએ આઠ દિવસ ઉપવાસ કરી જોયા છે. તેઓ કહે છે કે, અમે નિયમિત અભ્યાસ કરી શકીએ છીએ અને ઉપવાસથી બુદ્ધિ મંદ થવાને બદલે તીવ્ર થાય છે. મેક-ફેડને પોતે અનેક વખત ઉપવાસના પ્રયોગો કરી જોયા છે અને દરેક વખતે તે પ્રયોગોથી તેમના શરીરને ફાયદો થયો છે. તેમના કાર-ખાનાના જૅાનસ્ટન નામના માણસે ૨૦ દિવસમાં ૫૦૦ માઈલની મુસાફરી પગે ચાલીને કંઈ પણ અન્ન ખાધા વગર કરી બતાવી છે. એ પ્રયોગ સંબંધી હકીકત 'વ્યાયામ'ના સન ૧૯૨૬ના નવે-મ્બરના અંકમાં સવિસ્તર આપવામાં આવેલી છે. મેકફેડનનું કહેવું એવું છે કે, ડૉક્ટરોએ આ પ્રયોગ બદલ વિચાર કરવો જોઇએ. વિચાર કર્યા વગર ગમે તેવા આક્ષેપ કરવામાં મહત્ત્વ નથી.

નેબ્રારકા વિશ્વવિદ્યાલયના ડૉ૦ મારગ્યુલસે ઉપવાસ અને આહાર એ વિષય ઉપર એક પુસ્તક લખેલું છે. તેમાં ઉપવાસનું વર્ણન મેકફેડન કરતાં પણ વધારે કર્યું છે.

મેકફેડનની કલ્પના એવી છે કે, જ્યારે રોગી ઉપવાસ કરે છે ત્યારે તેના શરીરમાનો ચરબીનો ભાગ બળી જાય છે અને તેથી લોહી શુદ્ધ થાય છે તેમજ શરીરમાં એકઠો થએલો કચરો કાઢી નાખવામાં શરીરની શક્તિ વપરાય છે. ઉપવાસમાં શરીરનું વજન હલકું થાય છે; પણ તેમાં શરીરનું સારૂં લોહી બળી જતું નથી. તેની જીભ સ્વચ્છ થાય અને તેને ફરી ખરી ભૂખ લાગે એટલે ઉપવાસ કરવાનું બંધ કરી અન્ન લેવાની ધીરે ધીરે શરૂઆત કરવાની હોય છે ઉપવાસ બંધ કર્યા પછી ફરી ખોરાક લેવાની શરૂઆત કરવામાં ઘણી કાળજી રાખવાની જરૂર હોય છે. ગરમીના કૅન્સર જેવા ન મટી શકે એવા રોગો પણ ઉપવાસથી સારા થઇ શકે છે, એવો તેમને અનુભવ છે. અનેક પ્રકારના રોગો ઉપવાસથી સારા કરી શકાય છે, એવું જણાયું ત્યારે ડૉક્ટર લોકો વધારે ગુસ્સામા આવી ગયા.

આરોગ્ય માટે દૂધનો ખોરાક ઘણો ઉત્તમ છે એવો મેકફેડનનો મત છે. દૂધમા રોગ મટાડવા તથા શક્તિ આપવાનો ઉત્તમ ગુણ છે. શક્તિને માટે દૂધ એ એક ઉત્તમમા ઉત્તમ દવા છે. યોગ્ય આહાર, ઉપવાસ અને વ્યાયામ, એ સિવાય સૂર્યકિરણનો ઉપયોગ અને અનેક જાતના સ્નાનનો પણ રોગ મટાડવાના કામે ઉપયોગ થાય છે. બધા પ્રકારના વ્યાયામમા ચાલવાનો વ્યાયામ ઘણો ઉત્તમ છે, એવો મેકફેડનનો મત છે

આંખોની શક્તિ સુધારવા માટે તેમણે અનેક પ્રકારના વ્યાયામ અનુભવ કરી ગોઠવ્યા છે અને તે માટેનું તેમણે એક સ્વતંત્ર પુસ્તક

કરે છે છતાં તેથી તેમના શરીરને જરાએ નુકસાન થતું નથી.

શિકાગોના અનેક વિદ્યાર્થીઓએ આઠ દિવસ ઉપવાસ કરી જોયા છે. તેઓ કહે છે કે, અમે નિયમિત અભ્યાસ કરી શકીએ છીએ અને ઉપવાસથી બુદ્ધિ મંદ થવાને બદલે તીવ્ર થાય છે. મેકફેડને પોતે અનેક વખત ઉપવાસના પ્રયોગો કરી જોયા છે અને દરેક વખતે તે પ્રયોગોથી તેમના શરીરને ફાયદો થયો છે. તેમના કારખાનાના જૉનસ્ટન નામના માણસે ૨૦ દિવસમાં ૫૦૦ માઈલની મુસાફરી પગે ચાલીને કંઈ પણ અન્ન ખાધા વગર કરી બતાવી છે. એ પ્રયોગ સંબંધી હકીકત 'વ્યાયામ'ના સન ૧૯૨૬ના નવેમ્બરના અંકમાં સવિસ્તર આપવામાં આવેલી છે. મેકફેડનનું કહેવું એવું છે કે, ડૉક્ટરોએ આ પ્રયોગ બદલ વિચાર કરવો જોઈએ. વિચાર કર્યા વગર ગમે તેવા આક્ષેપ કરવામાં મહત્ત્વ નથી.

નેબ્રાસ્કા વિશ્વવિદ્યાલયના ડૉ૦ માસ્ચુલસે ઉપવાસ અને આહાર એ વિષય ઉપર એક પુસ્તક લખેલું છે. તેમાં ઉપવાસનું વર્ણન મેકફેડન કરતાં પણ વધારે કર્યું છે.

મેકફેડનની કલ્પના એવી છે કે, જ્યારે રોગી ઉપવાસ કરે છે ત્યારે તેના શરીરમાંનો ચરબીનો ભાગ બળી જાય છે અને તેથી લોહી શુદ્ધ થાય છે તેમજ શરીરમાં એકઠો થએલો કચરો કાઢી નાખવામાં શરીરની શક્તિ વપરાય છે. ઉપવાસમાં શરીરનું વજન હલકું થાય છે; પણ તેમાં શરીરનું સારું લોહી બળી જતું નથી. તેની જીભ સ્વચ્છ થાય અને તેને ફરી ખરી ભૂખ લાગે એટલે ઉપવાસ કરવાનું બંધ કરી અન્ન લેવાની ધીરે ધીરે શરૂઆત કરવાની હોય છે ઉપવાસ બંધ કર્યા પછી ફરી ખોરાક લેવાની શરૂઆત કરવામાં ઘણી કાળજી રાખવાની જરૂર હોય છે. ગરમીના કૅન્સર જેવા ન મટી શકે એવા રોગો પણ ઉપવાસથી સારા થઈ શકે છે, એવો તેમને અનુભવ છે. અનેક પ્રકારના રોગો ઉપવાસથી સારા કરી શકાય છે, એવું જણાયું ત્યારે ડૉક્ટર લોકો વધારે ગુસ્સામાં આવી ગયા.

આરોગ્ય માટે દૂધનો ખોરાક ઘણો ઉત્તમ છે એવો મેકફેડનનો મત છે. દૂધમાં રોગ મટાડવા તથા શક્તિ આપવાનો ઉત્તમ ગુણ છે. શક્તિને માટે દૂધ એ એક ઉત્તમમાં ઉત્તમ દવા છે. યોગ્ય આહાર, ઉપવાસ અને વ્યાયામ, એ સિવાય સૂર્યકિરણનો ઉપયોગ અને અનેક જાતના સ્નાનનો પણ રોગ મટાડવાના કામે ઉપયોગ થાય છે. બધા પ્રકારના વ્યાયામમાં ચાલવાનો વ્યાયામ ઘણો ઉત્તમ છે, એવો મેકફેડનનો મત છે.

આંખોની શક્તિ સુધારવા માટે તેમણે અનેક પ્રકારના વ્યાયામ અનુભવ કરી શોધ્યા છે અને તે માટેનું તેમણે એક સ્વતંત્ર પુસ્તક

લખેલું છે. તે પુસ્તકનું ગુજરાતી ભાષાંતર 'બી. પી. માદન, સાંતાક્રૂઝ' એમણે કરેલું છે. મેકફેડને આજ સુધી અનેક પ્રકારના રોગી સારા કર્યા છે અને આરોગ્ય વિષયનાં ઘણાં પુસ્તકો પ્રગટ કરેલાં છે. તેમનું ડૉક્ટર લોકોને એવું કહેવું છે કે, તેમણે આ દાખલાઓ ઉપર શાસ્ત્રીય રીતે વિચાર કરવો.

લગ્ન અને બીજાં કાર્યો

મેકફેડનનાં તમામ કાર્યોનું સવિસ્તર વર્ણન કરવું લગભગ અશક્ય છે. તેમણે આહારવિષયનું વાઙ્મય તૈયાર કર્યું એટલુંજ નહિ પણ આરોગ્યને અનુકૂળ એવા ખાવાના પદાર્થો બનાવી વેચવાની દુકાનો પણ તેમણે સ્થાપન કરી હતી. આ ધંધો તેમની દેખરેખ નીચે કરવા જેટલો તેમને અવકાશ હોત તો તે પણ ઘણો યશસ્વી થાત; પણ તે પ્રમાણે કરવાને તેમને વખત નહોતો. ફીઝીકલ કલ્ચર માસિક અને તે વિષયનું ઇતર વાઙ્મય પ્રકટ કરવામાં તેમનો ઘણો વખત રોકાતો હતો. તેમણે આરોગ્ય વિષયનાં ૨૦ પુસ્તકો પ્રગટ કર્યા પછી આરોગ્ય અને વ્યાયામ એ વિષયની સંપૂર્ણ માહિતી આપનારો જ્ઞાનકોષ પ્રગટ કર્યો. એ કોષ તૈયાર કરવામાં તેમણે અથાગ પરિશ્રમ કર્યો અને તે કામમાં કેટલાક ધંધો કરનાર ડૉક્ટરોને પણ તેમણે મદદ કરી. પ્રત્યક્ષ પ્રયોગથી મેળવેલું જ્ઞાન આ કોષમાં તેમણે સંગ્રહિત કર્યું છે. આ કોષ બારિકાઇથી વાંચી જોનારને મેકફેડનના અલૌકિક કાર્ય માટે આશ્ચર્ય અને કૌતુક લાગ્યા વિના રહેશે નહિ.

માસિકનું કામ યશસ્વી થયા પછી તે સંતોષ માનીને બેસી રહ્યા નહિ, પણ તેમણે આરોગ્ય અને વ્યાયામનું પ્રત્યક્ષ શિક્ષણ આપવા માટે વર્ગ ઉઘાડયા. એ વર્ગોમાંથી પાસ થએલાઓ કૉલેજોમાં અને સ્કૂલોમાં મેકફેડનની પદ્ધતિથી શિક્ષણ આપવાનું કામ કરે છે.

નૈસર્ગિક પદ્ધતિથી ઉપચાર કરવામાં આવે તો દવાનો ઉપયોગ કર્યા વગર રોગો મટાડી શકાય છે, એવું સાબીત કરી બતાવવા માટે તેમણે બેટલક્રીક શહેરમાં ૪૦૦ માણસો રહી શકે એવું એક સેનીટોરિયમ ખોલ્યું. એ સંસ્થામાં ઘણા ડૉક્ટરો પણ કામ કરે છે. એ સંસ્થામાં રોગ મટાડવા માટે દવાનો ઉપયોગ કરવામાં આવતો નથી. અહીંના અનુભવ ઉપરથી એમ જણાઇ આવ્યું કે, નૈસર્ગિક ઉપચારપદ્ધતિ ઘણી સારી છે. આ સંસ્થાને મોટું સ્વરૂપ આપવા માટે તે સંસ્થા શિકાગો શહેરમાં લઇ જવામાં આવી. 'મેકફેડન આરોગ્ય ભુવન' નામથી એ સંસ્થા આજે દુનિયામાં મોટામાં મોટી ઉત્તમ પ્રકારની સંસ્થા છે. એ સંસ્થામા ઉપચાર કરાવવા માટે આખી દુનિયામાંથી હજારો માણસો આવે છે. આ સંસ્થાથી મેકફેડનની કીર્તિ દુનિયામાં વધારે પ્રસાર પામી. દિવસે દિવસે તેમનું કાર્યક્ષેત્ર વધારે

વિસ્તૃત થવા લાગ્યું. તેને ન્યુયોર્કથી શિકાગો વારંવાર જવું પડતું. પુસ્તકપ્રકાશનનું કાર્ય પણ ચાલુજ હતું. વ્યાખ્યાનો આપવા માટે પણ તેમણે વધારે પ્રયાસ કરવાની શરૂઆત કરી.

અત્યાર સુધી તે દુનિયામાં એકલો હતો. જે માણસને પોતાની રુચિ પ્રમાણે કામ કરવાનો અવસર મળે છે તે માણસ ખરેખર ભાગ્યશાળી છે, એવું એક ઠેકાણે કવિ કાર્લાઇલે વર્ણન કરેલું છે. તે પ્રમાણે તેમની ઉંમર ૪૫ વર્ષની થતાં સુધી તે પોતાનું કાર્ય કરવામાંજ ગુંથાઇ ગયા હતા. ઇ. સ. ૧૯૧૨ માં તેમના આયુષ્યમાં એક અદ્દભુત ક્રાંતિ થઇ. વ્યાયામવિષયક વ્યાખ્યાનો આપવા માટે તે ઇંગ્લંડમાં ફરતા હતા. સ્ત્રીઓમાં વ્યાયામનો શોખ વધે તે માટે શરીર-સૌષ્ઠવ અને આરોગ્યની બાબતમાં પહેલો નંબર મેળવનાર સ્ત્રી માટે તેમણે ૧૦૦ પાઉંડનું ઇનામ જાહેર કર્યું હતું. એ હરીફાઇનો નિર્ણય કરવા માટે પાંચ માણસોની એક સમિતિ નીમવામાં આવી હતી. તેમાં એક શિલ્પકાર, એક ડૉકટર, એક શિક્ષક, એક વર્તમાનપત્રનો રિપોર્ટર અને મેકફેડન પોતે, એવા પાંચ પંચો નીમવામાં આવ્યા હતા. હરીફાઇમાં અનેક ફેટો આવ્યા હતા. તેમાંના ૨૫ ફેટો પસંદ કરી પરીક્ષા માટે પ્રત્યક્ષ કમિટિ સામે બોલાવવાનું નક્કી થયું. તે ઉમેદવારોનો આવવા-જવાનો ખર્ચ કમિટિ તરફથી આપવાનું ઠરાવવામાં આવ્યું હતું. પરીક્ષા માટે નીચે પ્રમાણે બાબતોનો વિચાર કરવાનો હતો.

ખુલ્લી હવામાં શારીરિક શ્રમ કરવાથી લોહી શુદ્ધ થઇ તેથી મો ઉપર આવેલી લાલી, ધાટદાર સ્નાયુઓ અને સૌંદર્ય એ બાબતો જોઇને નિર્ણય કરવાનો હતો. અશક્ત અને વ્યાયામ ન કરનારી સુંદર સ્ત્રીઓ માટે આ હરીફાઇમાં ઇનામ મેળવવાની જગ્યા નહોતી. ઉત્તમમાં ઉત્તમ શરીરસૌષ્ઠવવાળી ૨૫ સ્ત્રીઓ જ્યારે પંચોની સામે ઉભી રહી ત્યારે તેમાંથી પહેલો નંબર ચુંટી કાઢવાનું કામ પંચોને માટે પણ અઘરું હતું. પંચોએ ઘણી વાટાઘાટ કર્યા પછી મિસ મેરી વિલિયમ્સ નામની યુવતીને પહેલો નંબર પસંદ કરવામાં આવ્યો. મિસ મેરીએ આ પહેલાં મેદાની રમતોમાં અનેક બક્ષીસો મેળવી હતી. તે તરવાના કામમાં કસરતની સ્ત્રીઓમાં પહેલે નંબરે આવી હતી તેજ પ્રમાણે દોડવાની શરતમાં પણ તે હંમેશાં પહેલો નંબર મેળવતી હતી.

આ હરીફાઇના કારણે મેકફેડન અને મિસ મેરીનો પ્રથમ પરિચય થયો અને પીછો [illegible] પછી ને બન્નેનું લગ્ન થયા પછી બન્ને [illegible] પૂરો [illegible] મેકફેડન-ને [illegible] અનેક પ્રકાર-ની [illegible] પછી પણ

સુખ જણાયું. લગ્ન પછી પોતાનું કાર્યક્ષેત્ર વધારવા માટે તે બન્ને જણે ઉપક્રમ શરૂ કર્યો. ઘણા લોકો ગૃહસ્થાશ્રમમાં પ્રવેશ કર્યા પછી આરામમાં રહે છે અને પોતાનું કાર્ય છોડી દે છે તેવું તેમણે કર્યું નથી.

આરોગ્યના ખુલાસા મેળવવા માટે તેમની પાસે હજારો કાગળ આવતા હતા. તે કાગળો વાંચી જોતાં તેમાંની હકીકત સત્ય છતાં કાદંબરી કરતાં વધારે અદ્દભુત હતી એવું તેમને જણાઇ આવ્યું. તે ઉપરથી તેમને એક નવીન કલ્પના સુઝી આવી. અત્યાર સુધી કાલ્પનિક કથાનકો જોડી કાઢી વાર્તાઓ લખીને પ્રગટ કરવામાં આવતી હતી તે પ્રમાણે ન કરતાં પ્રત્યક્ષ બનાવોની હકીકતો પ્રગટ કરવામાં આવે તો તેથી વાચકોને ઘણું જાણવા મળશે અને વાચકોને પણ ખરી વાર્તાઓ વાંચવામાં વધારે રસ પડશે એવું તેમને લાગ્યું. તેથી તેમણે એવી વાર્તાઓ પ્રગટ કરવા માટે 'ટ્રુ સ્ટોરીઝ' (ખરી વાર્તાઓ) એ નામનું એક સ્વતંત્ર માસિક પ્રગટ કરવાની શરૂઆત કરી. આ માસિકનો પ્રયોગ ઘણો યશસ્વી થયો. તેઓ ૧૨ માસિકો પ્રગટ કરે છે તેમાં આ માસિકનો ઉપાડ બધાથી વધારે એટલે ૨૩૦૦૦૦૦ છે!!

("વ્યાયામ" માસિકના અંકોમાંથી)

૧૦૧–बरनार मेकफेडननुं परोपकारी जीवन*

(લેખકઃ–રા. મણિભાઈ મોતીભાઇ પટેલ. મુ. સંખેડા)

"આપણે હાલ જાણીએ છીએ તે ઉપરથી એવા નિશ્ચય ઉપર આવી શકીએ કે, આપણા દેશના હાલના સંજોગોમાં આરોગ્યસંરક્ષણના બધા નિયમો પાળવામાં આવે તો આપણા લોકની સામાન્ય આયુષ્યમર્યાદામાં વીસ વર્ષનો વધારો થાય. મોતનું પ્રમાણ અડધોઅડધ ઘટી જાય અને તેની સાથે માંદગીમાં સપડાઈ કામ કરવાને કામના નાલાયક થઈ પડતા લોકોની સંખ્યામાં મરણપ્રમાણ કરતા વિશેષ ઘટાડો જરૂર થાય. બીજા શબ્દોમાં કહીએ

* આની આગળ લખેલા છે તે મતલબનું આ લેખમાં પણ થોડુંક લખાયું જણાશે. પણ એવી પુનરુક્તિ ફાયદાકારક નહિ [illegible] [illegible] જ [illegible] આદોલન [illegible] છે તે [illegible] [illegible] ડૉક્ટરો [illegible]

તો આ દેશની મૃત્યુસંખ્યામાં દરવર્ષે ૪૦ લાખનો ઘટાડો થાય અને રોગીઓની સંખ્યામાં ૮૦ લાખનો ઘટાડો થાય. આ આંકડા હૃદયભેદક લાગે છે; પરંતુ તે પ્રમાણમાં સિદ્ધ છે અને નિર્વિવાદ રીતે આરોગ્યરક્ષણની બાબતમાં આપણી અજ્ઞાન હાલત દેખાડી આપે છે."

—શ્રીમંત મહારાજા સયાજીરાવ ગાયકવાડ

આજે દેશમાં ચારે દિશાએ ધનવાનોના ધનનો પ્રવાહ દરદીઓને રોગમુક્ત કરવા, દવાખાનાં કાઢવા તથા સેનેટોરિયમ બંધાવવા તરફ વહી રહેલો છે. શ્રીમંતો અને મોટા મોટા અમલદારોના સ્મારકતરીકે દવાખાનાં કાઢવાની પ્રથા પડી ગઇ છે. દેશમાં સરકારી તેમજ ખાનગી વૈદ્ય-ડૉક્ટરોનાં દવાખાનાંની ખોટ નથી. ગામેગામ વૈદ્ય-ડૉક્ટરો ઉભરાઇ જાય છે, છતાં દેશમાં રોગપીડિતોની સંખ્યા ઓછી થતી નથી. ડૉક્ટરો અને દવાખાનાં વધે તેમ દરદીઓ અને મરણપ્રમાણની સંખ્યા ઓછી થવાને બદલે વધતીજ જાય છે. જ્યાં જુઓ ત્યાં લોકો માંદા ને માંદાજ. અકાળ મૃત્યુનું પ્રમાણ ઘણું મોટું, કુદરતી મરણ જેવું તો કોઇ સમજતુંજ નથી. જે કારણથી લોકો રોગપીડિત રહેતા હોય તે શોધી કાઢી તે કારણો દૂર કરવા પ્રયત્ન કરવામાં આવે તો રોગીઓની સંખ્યા અને અકાળ મૃત્યુનું પ્રમાણ કેમ ઓછું ન થાય?

આપણામાં કહેવત છે કે "ઉપાય કરતાં અટકાવ ભલો." લોકો માંદા પડે એટલે તેમને દવા આપવામાં આવે. તેઓ સાજા થયા પછી તેના તેજ કારણે ફરી માંદા પડે એટલે તેમને દવા આપવામાં આવે. આવો ક્રમ ચાલ્યા કરે તેથી તો તેમની જીવનશક્તિ હણાઇ જાય છે. દરદીઓને દવા આપવાની જરૂરજ ન પડે અને તેઓ સામાન્ય દરદોના ભોગ થતા બચે અને તંદુરસ્તી સાચવી શકે એવા પ્રકારનું જ્ઞાન આપવાની જરૂર છે. અંગ્રેજીમાં ડૉક્ટર શબ્દનો અર્થ 'તંદુરસ્તીનું જ્ઞાન આપનાર' એવો થાય છે. ડૉક્ટરો એ અર્થમાં કામ કરતા હોય તો રોગપીડિત અને મરણનું પ્રમાણ કેમ ન ઘટે?

જ્ઞાન એ શક્તિ છે. જ્ઞાનવિના કદી મુક્તિ નથી. દરેક પ્રકારનાં દુઃખ-દરદોનું મૂળ અજ્ઞાનજ છે. આરોગ્યવિષયના જ્ઞાનના અભાવે અસંખ્ય લોકો અનેક પ્રકારના દરદોથી પીડાતા હોય છે. એમને માટે દવાખાના જેટલીજ જરૂર તેઓ પોતાની તંદુરસ્તી સાચવી શકે એવી કસરત, સાદો ખોરાક, ખુલ્લી હવા, શરીરરચના અને આરોગ્યદાયક રહેણીકરણી વગેરે વિષયોનું જ્ઞાન આપવાની છે. સમાજમાં એ વિષયોનું જ્ઞાન વ્યાખ્યાનો, લેખો, હસ્તપત્રિકાઓ, પ્રદર્શનો વગેરે દ્વારા આપવાની અર્થાત્ બહોળા પ્રમાણમા જ્ઞાનપ્રચાર કરવાની અનિવાર્ય જરૂર છે. આ વિષયમા અમેરિકામા મિ. મેકફેડન નામના ગૃહસ્થે અથાગ પરિશ્રમ કરી લાખો લોકોને ખરી તંદુરસ્તી ભોગવતા

કર્યા છે. તેનો હેવાલ જાણવા જેવો હોઇ અત્રે સંક્ષેપમાં આપું છું.

મિ. મેકફેડન પોતે લખે છે કે, હું સત્તર વર્ષની યુવાન વયે પાતળો, દમીએલ અને શરદીથી પીડાતો મુડદાલ છોકરો હતો. તે વખતે મને ન્યુમોનિયાની સખત અસર થઇ હતી. દવાથી દરદો મટે છે એવો મારો વિશ્વાસ જતો રહ્યો હતો; કારણ કે મારી શરીર-સંપત્તિમાં ડૉકટરોની દવાથી જરાએ સુધારો થયો ન હતો. ન્યુમોનિયાને લીધે મારી છાતીમાં સખત દુખાવો રહેતો હતો. તે સમયે વિચાર કરતાં હું એવા નિશ્ચય ઉપર આવ્યો કે, મનુષ્યશરીરમાં પોતાની વ્યવસ્થા સુધારી લેવાની શક્તિ ઈશ્વરે નિર્માણ કરેલી છે તેને કામ કરવાની તક આપવી જોઇએ.

આ વખતે દરેક મનુષ્ય માને છે તેમ હું પણ માનતો કે, શરીરની શક્તિ ટકાવી રાખવા ખોરાક લેવોજ જોઇએ; હમેશના રિવાજ મુજબ કાંઇ ને કાંઇ ખોરાક હું લેતો હતો. ન્યુમોનિયાના દરદ વખતે જ્યારે મારી તબિયત વધારે બગડતી ચાલી તે વખતે મને વીજળીના ચમકારા પેઠે વિચાર આવ્યો કે, હું જે ખોરાક લઉં છું તેથી આ દરદને પોષણ મળે છે અને દરદ ચાલુજ રહે છે. જો હું ખાવાનું છોડી દઉં તો શરીરમાં જે સંરક્ષક શક્તિ રહેલી છે તેને કામ કરવાની તક મળી તે દરદને હાંકી કાઢશે.

તરતજ તે દિવસથી મેં ખાવાનું બંધ કર્યું. એટલે એક-બે દિવસમાં દરદનું જોર નરમ પડયું. ત્રીજે દિવસે તો ઘણો આરામ જણાયો અને ચોથે દિવસે ન્યુમોનિયા દૂર થયો. મંદવાડ દરમિયાન બેચેની લાગતી ત્યારે થોડી થોડી કસરત પણ કરતો હતો. તે પછી આજ સુધીના અનુભવથી મારી એવી ચોક્કસ માન્યતા છે કે, દરદ માત્ર એકજ છે અને તે અસ્વચ્છ થયેલું લોહી. ઉપવાસ કરવાથી બગડેલું લોહી સ્વચ્છ થાય છે. આપણે ખોરાકતરીકે નક્કર પદાર્થોજ ખાઇએ છીએ, પણ તેની સાથે હવા અને પાણીની પણ તેટલીજ જરૂર છે. આપણે તેને ખોરાકતરીકે ગણતા નથી. જો ખોરાકતરીકે ગણીએ તો ખરૂં જોતાં ઉપવાસ જેવું કાંઇ રહેતું નથી. હવા અને પાણીને પચાવવા પાચનક્રિયાના અવયવોને કાંઇ મહેનત કરવી પડતી નથી. આપણે જ્યારે ઉપવાસ કરીએ છીએ, ત્યારે નક્કર ખોરાક ન ખાવાથી શરીરસંરક્ષક શક્તિને એક એવી તક આપીએ છીએ, કે જે આપણા શરીરરૂપી ઘરમાં એકઠો થયેલો કચરો કાઢી નાખે અને આ બધો કચરો કાઢી નાખવાની ક્રિયા એનું નામજ દરદનો નાશ.

મિ. મેકફેડન સત્તર વર્ષની વય સુધી દરદોથી ઘેરાયેલા અને તવાઇ ગયેલા શરીરવાળો હતો. તે પછી તેણે શરીરની ખીલવણી કરવાના અને આરોગ્ય રહેવાના કુદરતી ઉપાયો શોધવા માંડ્યા. એ વિષયમાં તેણે એટલું બધું ધ્યાન આપ્યું કે આજે તેની બરાબરી

કરી શકે એવી શરીરસંપત્તિવાળો માણસો દુનિયા પર થોડાજ હશે. પોતે મજબૂત અને તંદુરસ્ત શરીરવાળો થઈને તે બેસી રહ્યો નથી. આરોગ્યસંબંધી જ્ઞાનના અભાવે દુઃખમાં સડતી જનતાને પોતે મેળવેલા અનુભવનો લાભ આપવા સારૂ ત્રીસ વર્ષથી તેણે ફીઝીકલ કલ્ચર ખાતાની સ્થાપના ન્યુયૉર્ક શહેરમાં કરેલી છે. આજે તેને એટલી બધી પ્રસિદ્ધિ મળેલી છે કે, યુરોપ-અમેરિકામાં મિ. મેકફેડન "ફાધર ઑફ ફીઝીકસ્ટોપથી" એટલે દવાવિના દરદો મટાડવાની વિદ્યાના શોધકતરીકે અંકાય છે.

મિ. મેકફેડન માને છે કે, તંદુરસ્તીની બાબતમાં સૌથી વધારે ખરાબ અસર ખોટી લોકલાજથી થઇ છે. સામાન્ય રીતે લોકોનાં શરીર ઘાટદાર આદર્શરૂપ થઇ તેઓ તંદુરસ્તીનું ખરૂં સુખ ભોગવતા થાય એ માટે સમાજમાં નીતિની છાયા નીચે ઘર કરી રહેલી ખરાબ બદીઓ સામે તેણે જોસભેર લખવા માંડ્યું. વળી એ વિષે જાહેર ભાષણો આપવાં શરૂ કર્યાં, દવાઓના વધી પડેલા ઉપયોગ સામે તેનો પોકાર ચાલુજ હતો. આ સર્વ કારણોથી કેટલાક સ્વાર્થપરાયણ લોકો પોતાના ધંધાને અંગે તેનાથી નારાજ હતા. દિનપ્રતિદિન ઘણા લોકોની ખતરાજી તેના ઉપર થતી ગઇ. દુશ્મનોએ તેના લખવાના અર્થનો અનર્થ કરી તેની સામે કૉર્ટમાં કામ ચલાવ્યું. જડજે તેનો બચાવ સુદ્ધાં સાંભળવાની ના પાડી. તેના ઉપર મુકાયલા તહોમત "લોકોને તે આડે માર્ગે અને અનીતિના રસ્તે દોરે છે" એ બદલ તેને બે વરસની કેદ અને ૨૦૦૦ ડૉલર દંડની શિક્ષા ફરમાવી. હાઇકૉર્ટમાં અપીલ કરી તેમાં પણ તેને દાદ મળી નહિ, એટલે તેને કેદખાનામાં જવું પડ્યું. કેદની સજા થવાથી તેના વખાણનારાઓમાં ભારે ખળભળાટ થયો. તેમણે મિ. મેકફેડનને છોડી મૂકવામાં અમેરિકન સરકાર સામે જોસભેર ચળવળ ચલાવી. પરિણામે અમેરિકાના મહાન પ્રેસીડેન્ટને એ બાબત પોતાના હાથમાં લેવી પડી. મેકફેડનની બાબતમાં તેણે જાતે તપાસ ચલાવી તેને નિર્દોષ ઠરાવી છેવટે છોડી મૂક્યો; પણ તે દરમિયાન તેને દોઢ વર્ષ કેદમાં રહેવું પડ્યું. કેદખાનામાં લાખો દિલાસાપત્રો એના પ્રશંસકો તરફથી મળ્યા હતા. આ બનાવ પછી 'ફીઝીકલ કલ્ચર મેગેઝીન' ઘણું પ્રસિદ્ધિમાં આવ્યું અને એના સિદ્ધાંતો તરફ બધા અમેરિકનોનું ધ્યાન ખેંચાયું.

મિ. મેકફેડનને ઇંગ્લંડના સરકારે પાર્લામેન્ટના સભાસદો સમક્ષ ફીઝીકલ કલ્ચરની બાબતમાં ભાષણો આપવા આમંત્રણ આપી તેને ઘણું માન આપ્યું હતું. આ વખતે ઇંગ્લંડથી પાછા ફરતાં અમેરિકન સરકારે તેનો જાહેર રીતે સત્કાર કર્યો અને ન્યુયૉર્કના મેયરે પણ તેની ભારે પ્રશંસા કરી માન આપ્યું. આજે અમેરિકામાં સરકારી

તેમજ લશ્કરી ખાતાંઓમાં તેના સુધારા દાખલ થયા છે અને સામાન્ય પ્રજા પણ તેની શોધનો બહોળા પ્રમાણમાં લાભ લઈ રહી છે.

મિ. મેકફેડન ભાષણો આપીને કે પુસ્તકો લખીનેજ બેસી રહેલો નથી. શરીરને માફક આવે અને તંદુરસ્તી તથા શક્તિ વધે એવા ખોરાકો પૂરા પાડનારાં મોટાં ઉપાહારગૃહો તેણે કાઢયાં છે. ન્યુયૉર્ક શહેર જયાં એ ખાતાનું મુખ્ય મથક છે ત્યાં એક ડઝનથી વધારે એવાં ઉપાહારગૃહ છે. તેમાંનાં કેટલાંકમાં તો સાતસોથી હજાર માણસો એકી વખતે જમવા બેસે છે. એવાં ઉપાહારગૃહ અમેરિકાના દરેક મોટા શહેરમાં કાઢવામાં આવ્યાં છે. તે ચલાવવાને ઉભી કરવામાં આવેલી **ફીઝીકલ કલ્ચર રેસ્ટોરાં કંપની**ની થાપણ લગભગ ચાર કરોડ રૂપિયાની છે. એ ઉપાહારગૃહો કેવાં ઉત્તમ રીતે ચાલે છે તે એટલા ઉપરથીજ સમજાશે કે, કંપનીના ભાગીદારોને દરવર્ષે ૩૦ થી ૩૫ ટકા સુધી વ્યાજ મળે છે. એ ગૃહોમાં ચાહ–કૉફીની તદ્દન બંધી રાખેલી છે. તેમાં માંસાહાર પણ આપવામાં આવતો નથી. ફક્ત વનસ્પતિ, ધાન્ય અને ફળમાંથી બનાવેલી વિવિધ વસ્તુઓ ત્યાં ખોરાકતરીકે આપવામાં આવે છે. અનેક લોકો તેમાં તંદુરસ્ત થવાને જાય છે.

વળી મેકફેડને શોધી કાઢેલા સિદ્ધાંતો પ્રમાણેજ રહેવા, ખાવા અને વર્તવાના નિયમોનું યથાર્થ પાલન કરે એવા લોકોનું તેણે એક સંસ્થાન વસાવ્યું છે, જેને **ફીઝીકલ કલ્ચર સીટી** એવું નામ આપેલું છે. હવે એ સંસ્થાનની નકલો બીજે ઠેકાણે થવા લાગી છે અને કુદરતી સિદ્ધાંતો પ્રમાણે જીવન ગાળવાનું સામાન્ય લોકો પણ પસંદ કરવા લાગ્યા છે. દરદીઓને માટે તેણે એક સેનેટોરિયમ કાઢેલું છે. તેને **મેકફેડન હેલ્થેટોરિયમ** એવું નામ આપેલું છે. તેમા કોઇ પણ જાતની દવા વિના માત્ર કુદરતી ઉપચારોથી દરદીઓને સાજા કરાય છે. મોટા મોટા એમ. ડી. ડૉકટરોથી નહિ મટી શકયાં હોય તેવાં દરદોથી પીડાતા અને બધે સ્થળેથી નિરાશ થયેલા દરદીઓ હેલ્થેટોરિયમમા સાજા કરવામાં આવ્યા છે, એવી તે ખાત્રી આપે છે. મી. સેન્ડફર્ડ બેનેટ નામનો ગૃહસ્થ ૫૦ વર્ષની ઉંમરે તદ્દન વૃદ્ધ થઇ ગયો હતો. મેકફેડનના હાથ નીચે તેણે શરીરની ખીલવણી કરી. ૭૧ વર્ષની ઉંમરે તે નવજુવાન જેવો થયો. ત્યાર પછી તેણે "ઘડપણ, **તેનાં કારણો અને તેનો અટકાવ**" એ નામનું પુસ્તક લખી આપ્યું. અમેરિકા તથા યુરોપમાં ખ્યાતિ મેળવી છે. સદર પુસ્તકના પૂઠા ઉપરજ પોતાની ૭૧ વર્ષની વયનો ફોટો આપેલો છે અને આજે તંદુરસ્તીના બાબતમાં તે એક સત્તાધિકારીસમાન ગણાય છે. એટલા ઉપરથીજ હેલ્થેટોરિયમના કાર્યની કલ્પના વાચકો કરી લેશે.

ફીઝીકલ કલ્ચર ટ્રેનિંગ સ્કૂલ એટલે શરીરની ખીલવણી કરવાનું શિક્ષણ આપનારી એક મોટી શાળા તેણે કાઢેલી છે, જે ફીઝીઓથેરિયમની પાસેજ છે. એ સ્કૂલમાંથી કુદરતી ઉપચારોની મદદથી દરદો મટાડનારા દવાવગરના ડૉકટરો અને સલાહકારોની મોટી સંખ્યા દરવર્ષે બહાર પડે છે. તેઓ પોતાના ગામમાં લોકોને શરીરરચના વગેરેસંબંધી જ્ઞાન આપી લોકસુખાકારી વધારવાનાં કામો કરે છે. પ્રજાને તેથી એટલો બધો ફાયદો થયો છે અને કુદરતી ઉપચારો ઉપર એટલો બધો વિશ્વાસ વધી ગયો છે કે ડૉકટરો અને દવા બનાવનારાઓના ધંધા ઉપર તેની અસર થવા માંડી છે. દવાઓના ઉદ્યોગનું એક આગેવાન અમેરિકન પત્ર "ડ્રુગીસ્ટ" લખે છે કે "એ શું બીના છે કે દવાઓ તથા તે બનાવવાની ચીજોનો ખપ દિનપ્રતિદિન ઘટતો જાય છે? છેલ્લાં દશ વર્ષમાં તેની ખપત સરાસરી ૬૫ ટકા જેટલી ઘટી ગઇ છે." આ પરિણામ મિ. મેકફેડન જેવા દવાવગરના ડૉકટરોની મહેનતને આભારી છે. હિંદુસ્તાનમાં તો એથી ઉલટુંજ જોવામાં આવે છે. દરવર્ષે વૈદ્ય-ડૉકટરોનાં નવાં દવાખાનાં ઉઘડેજ જાય છે અને તેમાં દવા લેનારા દર્દીઓની મોટી સંખ્યા ઉભરાય એમાંજ સફળતા માનવામાં આવે છે. આ બાબતમાં સરકાર કંઇજ સુધારો કરી શકે એમ નથી. જો આપણા દેશમા ધર્માદા દવાખાનાં ચલાવનારા અને નવા ખોલનારા ધનવાનો ધારે તો નવો માર્ગ ગ્રહણ કરી શકે એમ છે; પરંતુ તેમ કરવા માટે પ્રથમ તો તેમણે નવી દુનિયાનો પ્રકાશ પોતાની આંખો પર પડવા દેવો જોઇએ.

"ફીઝીકલ કલ્ચર" એ નામનું માસિક ૩૧ વર્ષથી મિ. મેકફેડન પ્રસિદ્ધ કરે છે. તેના ગ્રાહકોની સંખ્યા પાંચલાખની છે. દુનિયા પર એની બરાબરી કરી શકે એવું એ વિષયનું એક પણ માસિક અત્યારે નથી. પોતાના ધંધામાં સહાયરૂપ થઈ પડવા માટે તે બીજાં બાર માસિકો અને ત્રણ દૈનિક પત્રો કાઢે છે. તે પૈકી 'ટ્રુ સ્ટોરી' (ખરી વાર્તા) એ નામના માસિકની ૨૩ લાખ નકલો ખપે છે. બધાં માસિકોની કુલ ગ્રાહકસંખ્યા પચાસલાખ છે. આ બધા સાહિત્યની પ્રસિદ્ધિ માટે તેણે મેકફેડન પબ્લીકેશન કંપની કાઢી છે. તે દુનિયામા મોટામા મોટી પબ્લીશીગ કંપની છે. એક માસિકનું લવાજમ દશ રૂપિયા ગણવામા આવે તો પચાસલાખ ગ્રાહક એટલે એટલા માસિકોના લવાજમનાજ વાર્ષિક પાચકરોડ રૂપિયા આવે. આ ઉપજ હિંદુસ્તાનના પહેલા નંબરના રાજ્ય હૈદરાબાદની વાર્ષિક આવક જેટલી વડોદરા રાજ્યની બે વર્ષની કુલ આવક કરતા પણ વધારે થવા જાય છે. આ તો એકલા બાર માસિકોના લવાજમનીજ વાત છે. એ સિવાય બીજું સાહિત્ય પ્રગટ કરે છે

તેની ઉપજ તો જુદીજ. એટલા ઉપરથી કંપની કેટલા મોટા પાયા પર કામ કરતી હશે એનો ખ્યાલ વાચકો કરી લેશે. આ ઉપરથી કોઇએ એમ ન ધારી લેવું કે, મિ૦ મેકફેડન અમેરિકામાં એક મોટો શ્રીમંત કરોડપતિ થઈ બેઠો છે. એને પોતાના આદર્શો પ્રજાસમક્ષ મૂર્તિમંત કરવા માટે નાણાંનો ઘણો ભોગ આપવો પડે છે અને આટલી બધી પ્રવૃત્તિ છતાં નાણાંની બાબતમાં તેને સંકોચ રહે છે.

મિ. મેકફેડને પોતાના જાતઅનુભવ અને શોધથી આરોગ્ય અને કુદરતી ઉપચારો વિષે ઘણાં પુસ્તકો લખ્યાં છે. એ સર્વમાં **"બિલ્ડિંગ ઑફ વાઇટલ પાવર"** ઘણું ઉત્તમ છે. એ વિષે તે પોતેજ ખાત્રી આપે છે કે "તંદુરસ્તી અને એક સુંદર ખીલવણી કરેલું શરીર, એ આખી દુનિયાની દોલત કરતાં વધારે કિંમતી છે. જેને આપણે સંપૂર્ણ તંદુરસ્તી કહીએ છીએ, તે મેળવવા જેઓ ઈચ્છતા હોય તેમને માટે મારાં લખેલાં સર્વ પુસ્તકોમાં કોઈ પણ એવું નથી કે જે મારા આ પુસ્તક કરતાં ચઢીઆતું હોય." એ ઉપરાંત તેઓએ **'એનસાઈક્લોપીડિયા ઑફ ફીઝીકલ કલ્ચર'** એટલે આરોગ્ય અને કુદરતી ઉપચારોસંબંધી જ્ઞાનકોષ, એ નામનો કિંમતી ગ્રંથ લખ્યો છે. તેમાં ૩૦૦૦ પૃષ્ઠ અને ૧૨૦૦ ચિત્ર આપેલાં છે અને તેની સો રૂપિયા કિંમત છે. એની સાત આવૃત્તિઓ થયેલી છે. આટલા ભગીરથ પ્રયત્ન પછી પ્રજા એને **"ફાધર ઑફ ફીઝીકલ્ટોપથી"** ના નામથી ઓળખે તો તેમાં શું આશ્ચર્ય!

મે ૧૯૨૮ નો 'ફીઝીકલ કલ્ચર'નો અંક પ્રગટ થયો છે તેમાં બરનાર મેકફેડનનો ચાર કંપનીઓએ મળી તેમની ૬૦ વર્ષની ઉંમર છતાં રૂ. ૧૦ લાખનો વીમો ઉતાર્યો છે; એવી હકીકત પ્રગટ થઇ છે! ૪૫ વર્ષની ઉંમર પછી વીમાકંપનીઓ કોઇનો વીમો ઉતારવાનું ના પાડે છે. એમ છતાં ૬૦ વર્ષની ઉંમરે મોટી રકમનો વીમો ઉતારવાની વીમા કંપનીઓએ હિંમત કરી છે તે ઉપરથી બર્નાર મેકફેડનનું આરોગ્ય ઘણુંજ ઉત્તમ હોવું જોઇએ. વીમા કંપનીના ડૉકટરોએ તેમના શરીરની તપાસણી કરી તેમાં તેમનું આરોગ્ય ઉત્તમ પ્રકારનું છે, એવું જણાવ્યું છે. વીમો ઉતાર્યાની વાત બર્નાર મેકફેડન પોતાનાં તત્ત્વોનો વિજયસૂચવનારી સમજે છે. વ્યાયામ અને નૈસર્ગિક આહારથી મનુષ્ય પોતાનું આરોગ્ય ઉત્તમ પ્રકારનું રાખી દીર્ઘાયુષી બની શકે છે, એનો આ એક ઉત્તમ દાખલો છે.

("વ્યાયામ" ના જુલાઇ ૧૯૨૮ ના અંકમાંથી)

१०२–आसनोथी रोगो टाळवानो अजब नुस्को

(લેખકઃ-શ્રી. ઈશ્વરલાલ અ. મલ)

દરેક વ્યક્તિને જેટલી જરૂર ખોરાક અને હવાની છે, તેટલીજ જરૂર કસરતની છે. કસરતથી શરીર સુદૃઢ, નીરોગી, બળવાન અને તેજસ્વી બને છે. વળી શરીરને સ્ફૂર્તિ, જોમ, જુસ્સો અને ઉત્સાહથી ભરપૂર રાખવું હોય તો યુવાનોએ નિયમિત કસરત કર્યા સિવાય કદી રહેવું નહિ. કસરતથી શું શું ફાયદા થાય છે તેની ચર્ચા આજના જમાનામાં કરવી એ નિરર્થક છે. તેનાથી ભાગ્યેજ કોઇ પણ અજાણ હશે; પરંતુ એટલું તો કહેવું યોગ્ય થઇ પડશે કે, કસરત કરવી એટલે દરેકે દરેક વ્યક્તિએ પહેલવાન બનવું એમ નહિ. શરીરને માફકસરની કસરત સૌને લેવાની એટલા માટેજ જરૂર છે એથી તેમનું શરીર વ્યાધિરહિત અને આનંદી રહે.

આસનપદ્ધતિ

દંડ, બેઠક, કુસ્તી, સિંગલ બાર, ડબલ બાર વગેરે કસરતોના અનુભવ પછી આપણી આસનોની પ્રાચીન પદ્ધતિ પણ મેં મારૂં શરીર કસવામાં અજમાવી જોઇ હતી. અને અનુભવે માલમ પડયું છે કે, બધા કરતાં આસનો કરવાથી મારૂં શરીર વધારે સારૂં, તંદુરસ્ત અને સ્ફૂર્તિવાળું બન્યું છે. દંડ, બેઠક અને કુસ્તી કરવાથી તેમજ ક્રીકેટ રમવાથી થાક લાગે છે. કુસ્તીમાં તો સૌથી વધારે થાક લાગે છે. બપોરે ઉંઘ લીધા વિના કુસ્તી કરનારાઓને કદી ચાલતુંજ નથી, પણ આસનો કરનારાઓને જરાએ થાક લાગતો નથી; અને વધુ નવાઇની વાત તો એ છે કે, થાક ન લાગે તોપણ પરસેવો ખુબ થાય છે. ક્રીકેટમાં જેમ ફીલ્ડીંગ કરવાથી દોડવાને લીધે પગને સારી કસરત મળે છે, બોલીંગ કરવાથી હાથ તથા ખભાને સારી કસરત મળે છે, બેટીંગથી હાથ, પગ, કમર તથા આંખોને 'આઇ-સાઇટ' [illegible] એટલે આંખની કસરત મળે છે; તેમ આસનો કરવાથી પણ, હાથ, પગ, કમર વગેરેને સારી કસરતો મળે છે.

સ્ત્રી-પુરુષો બન્ને કરી શકે.

આસનોના અભ્યાસથી શરીરની નસો ને નાડીઓ એવી શુદ્ધ થઇ જાય છે કે, [illegible] કામ કરતા થાય છે. વળી આસનોથી [illegible] રોગો પણ દૂર થાય છે. [illegible] દૂર કરે છે, [illegible]) દૂર થાય છે. [illegible] [illegible] દૂર થાય છે, [illegible]

[illegible] ઉપર [illegible] આત્મ [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] અનેક [illegible] નઈ શકે છે. [illegible] [illegible] સૂઝતાં પડતા નથી.

[illegible] કરી શકે છે, પરંતુ [illegible] [illegible] કરી [illegible] [illegible] અને [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] ન આવી, તો [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible] પુરાણીની કથા

[illegible]

પેલા મવાલીને એક એવી થપ્પડ મારી કે પેલો મવાલી લથડતો લથડતો ગબડી ગયો. ધાંચીએ કહ્યું કે, મિસ્ટર! બૈરીને સાચવી નથી શકતા તો પરણવા શામાટે? ધાંચી ચાલ્યો ગયો. પેલા મિસ્ટર ફક્ત 'થેન્ક યુ' કહી શક્યાજ! આ મિસ્ટર શરીરે બહુ નિર્બળ અને કોઈ મવાલી કે પઠાણને જોતાં થરથર ધ્રુજે એવા હતા. આ કંઈ બનાવટી વાત નથી. સુરતનાં પત્રોમાં પણ છપાઈ છે. આ આપણી શારીરિક સ્થિતિ!

ઉપર આસનો વિષે સામાન્ય માહિતી વિષે ઉલ્લેખ કર્યો પછી આસનો કેમ કરવાં તે સંબંધી હવે લખું છું.

શીર્ષાસન, સર્વાંગાસન અને પશ્ચિમોત્તાનાસન વિષે હું કેટલીક બીનાઓ રજુ કરું છું.

શીર્ષાસન

શીર્ષાસન ઉંચા પગ અને નીચે માથું રાખીને સીધા ઉભા રહેવાથી કરી શકાય છે. માથા ઉપર ઉભા રહેવાનું હોવાથી આ આસનને શીર્ષાસન કહેવાય છે. આ આસન આરંભમાં કોઈ બીજાની મદદથી કરવાની ટેવ પાડવી. પગને મકાનની દિવાલનો ટેકો મળે એમ રાખવા અને માથા નીચે તકીઓ કે બીજી નરમ વસ્તુ રાખવી, નહિ તો માથા ઉપર બહુજ ખરાબ અસર થશે.

શરીરશુદ્ધિની જરૂર

આ આસનની સિદ્ધિ અર્થે પહેલાં ચાર પાંચ દિવસ ૧૫ થી ૩૦ સેકંડ સુધી અને પછી પોતાની શક્તિ અનુસાર વખત વધારતા જવું. આ આસનથી પગમાનું લોહી હૃદય અને મસ્તક તરફ વહેવા માંડશે. પ્રત્યેક મિનિટમાં પગનો રંગ ફિક્કો—શ્વેત થઈ જશે ને પગમાંનું લોહી હૃદય અને મસ્તક તરફ વહેશે. શીર્ષાસન કરતી વખતે મોઢાનો અને છાતીનો રંગ અધિક લાલ થાય છે, આંખો રક્તથી ભરપૂર થાય છે. આંખો શીર્ષાસન કરતી વખતે ચારે બાજુ ફેરવવાથી (માથું ન ફરે તેની સાવચેતી રાખવી) આંખની શક્તિ વધે છે. ચશ્મા હોય તો કેટલીક વખતે ચાલ્યા જાય છે. ટુંકામાં જેમ કાચની બાટલીને સાફ કરવા માટે તેમાં પાણી ભરીને વારંવાર તેના તળીઆ તથા મુખને નીચું કરવામાં આવે છે, તેવીજ રીતે શીર્ષાસન કરવાથી શરીરનું લોહી આખા શરીરમાં સારી રીતે પહોંચી જતું હોવાથી આખું શરીર શુદ્ધ અને આરોગ્યવાન થાય છે.

રુધિરાભિસરણ

શીર્ષાસનનો આધાર ગુરુત્વાકર્ષણના સિદ્ધાંત ઉપર છે. તેના થી બીજી બાજુ કલ્પનાની માફક હૃદયને શ્રમ કરવો પડતો નથી. આપોઆપ આખા શરીરમાં લોહી પહોંચે છે ને બિલકુલ થાક લાગતો નથી. લોહના કાટ વાળી કરી શકે એવી અજબ શક્તિ

આ આસન ધરાવે છે. મસ્તક લટકતું ને હાથ આજુબાજુ રાખવા એ શીર્ષાસનનો બીજો એક પ્રકાર છે.

શીર્ષાસન કર્યા પછી સર્વાંગાસન નામનું આસન કરવાથી વધારે ફાયદો થાય છે. ડોકીને મચક કદાચ આવી હોય કે ડોકી તરફના કોઇ અંગની સ્થિતિમાં ફેરફાર થયો હોય તો સર્વાંગાસન કરવાથી એ બધું ઠીક થાય છે. પ્રથમ જમીન ઉપર ચત્તા સુઇ જવું, પછી પગ ઉંચા કરીને માથાની પાછળ જમીન પર પગના અંગુઠા અડકાડો.

આ આસનથી જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત થાય છે, કબજીઆત દૂર થાય છે, બરલ અને કલેજું દોષરહિત બને છે તેમજ અજીર્ણ થતું નથી.

મોટાં પેટવાળાંઓને

કેટલાક લોકોનાં પેટ ઘણાં મોટાં થયાં હોય છે. નીચા વળતાં બહુજ દુઃખ થાય. ખાસ કરીને ભાટીઆ કોમમાં 'પેટ મોટાં હોવાનો રોગ' હોય છે. આનું કારણ પુષ્કળ ખોરાક અને કસરતનો અભાવ છે. પુષ્કળ ખોરાકથી પેટ આગળ ચરબીનો જથ્થો થયા કરે છે. આના ઉપાય માટે એક આસન છે. પ્રથમ જમીન ઉપર બેસી જવું. પછી એક પગ મુખ આગળ લાંબો કરો. હવે લાંબા કરેલા પગના પંજાને બે હાથે પકડી લો. ઘુંટણ ન ઉંચકાય તે જોવું. આ આસન પશ્ચિમોત્તાનાસનથી મશહુર છે. પહેલાં મોટા પેટવાળાને બહુજ વાર લાગે ને હરકત પડે પણ તેથી કંટાળી ન જતાં પ્રયત્નો ચાલુ રાખવાથી થોડાં વર્ષમાં અવસ્ય ફેર માલમ પડશે.

શરીરે સુખી તો સુખી સર્વ વાતે !

આરોગ્ય એટલે સ્વાથ્ય—અર્થાત્ પોતાના સ્થિતિમાં રહેવું, પોતાની શક્તિથી આનંદપૂર્વક રહેવું. રોગી અવસ્થા અથવા શારીરિક નિર્બળતા મનુષ્યને પરાધીન બનાવે છે, એટલે એ એક જાતની પરતંત્રતા છે. પરતંત્રતા સઘળી રીતે દુઃખકારક છે અને સ્વતંત્રતા સઘળી રીતે આનંદ આપનારી છે. શરીર સારૂં હોય—તંદુરસ્ત હોય—આરોગ્યમય હોય, તોજ મનુષ્ય—સ્ત્રી કે પુરુષ—સ્વતંત્ર બની શકે. 'શરીરે સુખી તો સુખી સર્વ વાતે' એ તો ગુજરાતી પહેલી ચોપડીમાં શીખેલા અને આ જમાનામાં—વિજ્ઞાનવાદના જમાનમાં—સ્વતંત્રતાના જમાનામાં સ્વતંત્ર થવાનું કોને મન નહિ થાય? તો પછી શરીર સુધારવા, શરીરને જોઇતી કસરત આપવા અને શરીર પાછળ કાળજી રાખવા કોને મન નહિ થાય? અંતમાં દરેક વાંચનાર આસનો કરશે એવી શુભેચ્છા રાખી હું વિરમું છું.*

(તા. ૩—૧૦—૨૯ના "હિંદુસ્થાન"માંથી)

---

* આ લેખ લખવામાં "આસન અને આરોગ્ય"ની ચોપડીનાં સહાયતા થોડે ઘણે અંશે લીધેલી છે.

१०३—योगासनों का प्रभाव-एक सज्जन का अनुभव

(લેખકઃ—શ્રી. નવાબસિંગ)

મૈં પહિલે એક અંગ્રેજી સ્કૂલ કા વિદ્યાર્થી થા. ઉસ સમય કુસંગ સે મેરા આચરણ બહુત બિગડ ગયા થા, જિસસે શારીરિક નિર્બલતા અધિક આ ગયી થી, જૈસાકિ બહુધા આજકલ કે વિદ્યાર્થિયોં મેં પાયા જાતા હૈ. કિન્હીં કારણોં સે સ્કૂલ ત્યાગને બાદ મૈં સદા યહી વિચાર મેં રહતા થા કિ કિસી પ્રકાર યહ વ્યાધિ દૂર હો, પરંતુ લજ્જા કે કારણ કિસીસે ન કહા. શારીરિક કષ્ટ ઇતને બઢ ગયે થે, કિ અસહ્ય થે—અપચન કા રોગ, શૌચશુદ્ધિ ઠીક સે ન હોને કા રોગ, ધાતુરોગ, અન્ય ઇસી પ્રકાર કે અનેક રોગ હો ગયે થે, યહાં તક કિ યદિ એક સ્થાન પર અધિક દેર તક બૈઠા રહતા તો ખડે હોને પર ચક્કર આને લગતે થે. ઔર નેત્રોં કે સામને અંધેરા છા જાતા થા, હરવર્ષ ગ્રીષ્મ ઋતુ મેં બુખાર આ જાતા થા. વાતરોગ ભી હો ગયા થા, ઇસસે કભી કભી પૈર કી ગાંઠોં મેં દર્દ હોને લગતા થા.

ઇન ઉપરોક્ત રોગોં કે કારણ સદા યહ ભય બઢને લગા, કિ મૈં શીઘ્ર હી મૃત્યુ કો પ્રાપ્ત હોઉંગા, સંસાર મેં આ કર કુછ ન કર સકા, વ્યર્થ હી યહ મનુષ્યજીવન જાયગા. કોઇ ઐસા ઉપાય હો જિસસે શીઘ્ર ન મરૂં ઔર અધિક સમય તક જ્ઞાન લાભ કર કે અપની ઉન્નતિ કરૂં.

ઈશ્વર સબકે શુભ ઔર દઢ વિચારોં કો પૂર્ણ કરતા હૈ, યદિ મનુષ્ય મેં ઉસકે લિયે સચ્ચી લગન હો. ઐસા હી હુઆ. મૈં રાજસ્થાન કેસરી પત્ર મંગાવતા થા ઉસમેં એક પુસ્તક કા નામ પઢ કર મુઝે અસીમ આનંદ હુઆ. વહ પુસ્તક "મૃત્યુ કો દૂર કરને કા ઉપાય" હૈ. ઉસકે લેખ કો પઢ કર મુઝે શાંતિ મિલી ઔર નિશ્ચય હો ગયા, કિ મૈં અવશ્ય હી અપની ઉન્નતિ કરૂંગા, ક્યોંકિ ઉસમેં "આસન" કી પુસ્તક કા નામ દેખ કર મુઝે વિશેષ શાંતિ મિલી કિ ઇસકે દ્વારા અવશ્ય લાભ ઉઠાઉંગા ઔર ઐસા હી હુઆ. મૈંને 'આસન' નામ કી પુસ્તક એક મહાશય દ્વારા મંગવાઇ, ક્યોંકિ મેરી હિંમત ઘરવાલોં સે રૂપયે માગને કી ન હોતી થી, કારણ સબ મેરે સ્કૂલ છોડને સે અપ્રસન્ન થે.

અબ મેરા આસનો કે વ્યાયામ કા કાલ પ્રારંભ હોતા હૈ. પુસ્તક આતે હી મૈંને સભી આસનો કા થોડા થોડા અભ્યાસ શુરુ કિયા. એક માહ કે અંદર હી પાચ યા છઃ આસનોં કો છોડ સબ આસન કરને લગા; ઔર ભલે પ્રકાર સબ આસન ઠીક સે હો જાને સે મુઝે અતિ આનંદ હોતા થા. ઇસસે મૈંને યહ નિશ્ચય કિયા

કિ મન કી પ્રબલ ઇચ્છા સે સબ કાર્ય હો સકતે હૈં.

કેવલ એક માસ કે હી અભ્યાસ સે મેરા સ્વપ્નદોષ કા રોગ દૂર હો ગયા. કદાચિત્ અન્ય મહાશય શંકા કરેં કિ ઇતના ભારી રોગ ઇતને હી કાલ મેં દૂર હો ગયા? ઇસકા કારણ યહી હૈ કિ મેરે કો ઇચ્છા થી, કિ રોગ દૂર હો. ઇસસે પ્રબલ ઉત્સાહ કે સાથ આસન પ્રારંભ કિયે થે, જિસકા ફલ યહ હુઆ કિ વિશેષ કષ્ટ કે બિના હી સબ આસન મેં દો દો મિનિટ ઔર શીર્ષાસન પાંચ મિનિટ તક કરને લગા થા. જો આસન મૈં પ્રતિદિન કરતા થા ઔર અબ ભી પ્રતિદિન કરતા હૂં ઉનકે નામ તાડાસન, ગરુડાસન, ત્રિકોણાસન, હસ્તપાદાસન, પશ્ચિમોત્તાનાસન, સર્વાંગાસન, ઊર્ધ્વસર્વાંગાસન, કર્ણપીડપીડનાસન, શીર્ષાસન, અંઘ્રિમૂલ આસન, પાદાંગુષ્ઠાસન, પદ્માસન, બદ્ધપદ્માસન, લોલાસન (બકાસન), મયૂરાસન, સર્પાસન, વજ્રાસન, ઉષ્ટ્રાસન ઇત્યાદિ. ઇન્હી સબ આસનોં કે ઔર સાથ પ્રાણાયામ કરને કે કારણ રોગ દૂર હુઆ.

ઇન આસનોં કે કરને સે એકદમ બદહજમી દૂર હો ગયી, શૌચશુદ્ધિ ઠીક સે હોને લગી, સ્વપ્નદોષ ભી દૂર ગયા. કભી કભી હાં, કુપથ્ય સે ધાતુસ્રાવ હો જાતા હૈ વહ ભી વર્ષ મેં દો અથવા તીન બાર. ઇસ સમય તક મુઝે દો સાલ આસન કરતે હો ગયે. મૈં કભી બિમાર નહીં પડા. શરીર મેં ઉત્સાહ ભી બઢને કા અનુભવ હુઆ, હલકાપન ભી આયા. લેકિન જૈસા મૈં શારીરિક ઉત્સાહ, સુડૌલતા ચાહતા થા વૈસા ન હુઆ. ઇસસે મૈં કુછ ચિંતિત રહતા થા. પરંતુ જબસે મૈંને આસનોં કે પશ્ચાત્ સૂર્યભેદી વ્યાયામ નં૦ ૫ પ્રારંભ કિયા તબ સે શરીર મેં વિશેષ ઉત્સાહ બઢ ગયા, જિસકો દેખ કર મૈં ચકિત હો ગયા. એક હી મહિના કે અભ્યાસ સે શરીર મેં સુડૌલતા આ ગઇ, ચેહેરે પર ચમક બઢને લગી, ચલતે સમય શરીર મેં અત્યંત હલકાપન હોને કે કારણ બડા આનંદ આતા હૈ. ઇસસે મૈંને યહ નિશ્ચય કિયા. આસનોં કે સાથ સાથ સૂર્યભેદી વ્યાયામ અત્યંત બલ કા બઢાનેવાલા હૈ જિસકી સીમા નહીં. મૈં ઇસ સમય અન્ય આસનોં કે બાદ સૂર્યભેદી વ્યાયામ નં. ૫ કરતા હૂં. ઇસસે અચ્છી પ્રકાર નિદ્રા આતી હૈ, દિનભર પ્રસન્નતા રહતી હૈ.

દો સાલ કે અભ્યાસ બાદ મેરા મન ઐસા શાંત હુઆ હૈ, કિ કામવિકાર કભી મન મેં ઉત્પન્ન નહીં હોતા. ઇસ વિષય કી બાતેં સુન કર ઘૃણા હોતી હૈ. વિષય કરને કી ઇચ્છા સ્વપ્ન મેં ભી નહીં હોતી. ઇસકા કારણ આસનોં કે બાદ સૂર્યભેદી વ્યાયામ કે પશ્ચાત્ શીર્ષાસન કરના હી હૈ. ક્યોંકિ અંત મેં શીર્ષાસન કે સમય મન બિલકુલ શાંત હો જાતા હૈ. શ્વાસ બિલકુલ બંદસા હો જાતી હૈ—અર્થાત્ બહુત દેર કે બાદ શ્વાસ લેને પડતી હૈ.

સૂર્યભેદી વ્યાયામ નં૦ ૫ મૈં ૫ મિનિટ મેં ચાર કરતા હૂં. ઇસ સમય મૈં રેલવે સર્વિસ મેં હૂં. ડયૂટી પ્રાતઃ ૯ બજે સે ૯ બજે તક હૈ. ઇસસે મુઝે પ્રાતઃકાલ કા સમય વ્યાયામ કે લિયે મિલ જાતા હૈ. રેલવે સર્વિસ મેં રહતે હુએ ભી મુઝે કોઈ રોગ નહીં હૈ. યહ આસનોં કા હી વિચિત્ર ફલ હૈ. ઇસસે પહિલે મૈં મથુરા કે રેલવે કે કાર્ય કરતા થા, વહાં રાત્રિ કી ડયૂટી આ પડતી થી, ઇસસે કભી કભી ઠીક સમય આસનોં કે લિયે નહીં મિલતા થા. ક્યોંકિ રાત મેં નિદ્રા ન લે પાને કે કારણ શરીર મેં ઉષ્ણતા રહતી થી, તિસપર ભી મૈં સાયંકાલ કો થોડાસા અભ્યાસ આસનોં કા કરતા થા, જિસકા ફલ યહ થા કિ મેરી નેત્રોં કી જ્યોતિ રાત્રિ મેં કાર્ય કરતે રહને પર ભી ન કમ હુઇ ઔર ન બિમાર હુઆ, ઔર અન્ય મેરે સાથી બાબૂ ઉસ સાલ કઇ બાર બિમાર પડે. એક બાર મુઝે કુપથ્ય કે કારણ બુખાર તીન ચાર દિન આ ગયા, પરંતુ આસનોં કે કારણ શરીર મેં ઇતની સહનશીલતા આ ગયી થી, કિ દો દિન મુઝે બુખાર કા અનુભવ ન હુઆ, ભલે પ્રકાર રેલવે કી ડયૂટી કરતા રહા.

યૂં કિ મૈં અભી પૂર્ણતઃ હૃષ્ટપુષ્ટ નહીં હુઆ કિ જિતના હોના ચાહિયે, પરંતુ પહિલે કિ અપેક્ષા શરીર કી કાંતિ ઔર બલ તથા ઉત્સાહ ઇતના બઢ ગયા હૈ કિ દિનભર પ્રસન્નતા રહતી હૈ, કિસી પ્રકાર કી થકાવટ નહીં આતી. અબ મુઝે પૂર્ણતયા નિશ્ચય હો ચુકા હૈ કિ મુઝે જીવનભર વૈદ્ય ઔર ડૉકટરોં કે દ્વાર ન ઝાંકને પડેંગે. ઇસ અસીમ ઉપકાર કે લિયે સ્વાધ્યાય મંડલ કો સહસ્ર ધન્યવાદ હૈ. પરમાત્મા કરે ઇસકી દિનોદિન ઉન્નતિ હો.

યહાં પર દો તીન નવયુવકો ને યહ વ્યાયામ પ્રારંભ કિયા હૈ જિસસે ઉનકો અભી હાલ મે શારીરિક ઉત્સાહ વ મન કી પ્રસન્નતા બઢને કા અનુભવ મિલા હૈ. આપક યહાં ને દો આસનો કી તથા એક સૂર્યભેદી વ્યાયામ કી પુસ્તક ભી ઉન લોગો ને મંગા લી હૈં. આશા હૈ કિ ઇસ વ્યાયામપદ્ધતિ કા પ્રચાર દિનોદિન બઢતા જાવેગા.

ક્યા આપ કૃપા કર સૂચિત કરેંગે કિ આસનોં કે પશ્ચાત્ સૂર્યભેદી વ્યાયામ નં૦ ૫ કરને કે બાદ કીર્તન કે પશ્ચાત્ પ્રાણાયામ કરને મેં કોઈ હાનિ તો નહીં હોતી? ક્યોંકિ મુઝે ઐસા કરને મેં કોઈ હાનિ નહીં હુઈ હૈ. યહ ઠીક [illegible] હૈ કિ આપકે સૂર્યભેદી વ્યાયામ પુસ્તક મેં [illegible] પ્રાણાયામ કા અભ્યાસ [illegible] હૈ ઉન્હેં સૂર્યભેદી વ્યાયામ ન કરના ચાહિયે! ઔર "વૈદિક ધર્મ" કે [illegible] અંક મેં [illegible] કિયા હૈ કિ આસનોં કે બાદ સૂર્યભેદી વ્યાયામ નં૦ ૫ [illegible] બાદ કીર્તન કરને [illegible] કે પશ્ચાત્ [illegible] કીર્તન કે બાદ પ્રાણાયામ આવશ્યક હૈ.

("વૈદિક ધર્મ" ના એક ગ્રાહક)

१०४–आसन–व्यायम का महत्त्व

(લેખકઃ-શ્રી. તારાચંદ્ર બીજ, ક્લાર્ક, ગીલગિત, કાસ્મીર)

આપકે પત્ર વૈદિક ધર્મ મેં યૌગિક વ્યાયામોં કે સંબંધ મેં અકસર મહાશય અપને અનુભવ પ્રકાશ કિયા કરતે હૈં યહ બહુત અચ્છી બાત હૈ, ઇસસે કઇ રોગિયોં ઔર ઇતર લોગોં કો બડા ફાયદા મિલતા હૈ. મૈં ઐસે લેખોં કો બડે શૌક સે પઢતા હૂં ઔર યથાર્થ તો યહ હૈ કિ, મૈં ઐસે હી લેખોં કે લિયે ઇસ પત્ર કા ગ્રાહક બના હૂં. જબ કિસી અંક મેં ઇસ વિષય કા મૈં કોઇ લેખ નહીં પાતા, તો મુઝે યહ કહને સે ક્ષમા કી જાય, કિ મુઝે ફિર યહ પત્ર ફીકા ઔર રૂખસા પ્રતીત હોતા હૈ.

મુઝે ઇસ વિષય કી ઓર કૈસે રુચિ હુઇ યદિ ઇસકા સંક્ષેપ સે કુછ વૃત્તાંત આપકે બહુમૂલ્ય પત્ર મેં દિયા જાવે તો અનુચિત ન હોગા. મેરી આયુ ઇસ સમય લગભગ ૫૦ વર્ષ કી હૈ, મુઝે અપને લડકપન કે કાલ સે આજ સે વર્ષ દો વર્ષ પૂર્વ કભી વ્યાયામ કી ઓર રુચિ નહીં રહી હૈ, કેવલ થોડા બહુત ભ્રમણ કરને કી આદત જરૂર રહી હૈ, પરંતુ વહ ભી નિયમબદ્ધ નહીં થા. મુઝે યદ્યપિ કોઇ બદ્ધકોષ્ઠ (કબ્જ) કી શિકાયત ન થી, પરંતુ શૌચ મેં ગડબડી રહતી [illegible] પાને કે થોડી દેર પીછે શૌચ કી જરૂરત પડતી થી ઔર ઐસે હી અનિયમ સે યહ આદત બની થી.

[illegible]

હી, પરંતુ ધીરે ધીરે સાંસ ઠેરતા ગયા ઔર અબ મૈં ૨૦-૨૫ મિનટ તક અચ્છી પ્રકાર સે શીર્ષાસન કર સકતા હૂં ઔર મેરે શરીર કી દોનોં વ્યાધિયાં દૂર હો રહી હૈં; ઔર શરીર મેં નયા બલ ઔર ઉત્સાહ અનુભવ હો રહા હૈ; ઔર દ્વાવસ્થા કે જો ચિહ્ન પ્રગટ હો રહે થે, ઉનકા ભી નાશ હો રહા હૈ. ઇસ લિયે મૈં આપકા અતિ ધન્યવાદ કરતા હૂં કિ ઐસી અમૂલ્ય વ્યાયામપદ્ધતિ પ્રકાશ કર કે આપને સંસાર કા બડા ભારી ઉપકાર કિયા હૈ ઔર સાથ હી પ્રાચીન વ્યાયામ કે સાધન કે ગૌરવ કો સ્થાપિત કિયા હૈ. 'વૈદિક ધર્મ' મેં વેદવ્યાખ્યા ઔર આરોગ્યસાધન તથા યોગસાધન કે અતિરિક્ત દૂસરે વિષયોં કી ભરતી નહીં હોની ચાહિયે.

("વૈદિક ધર્મ"ના એક અંકમાંથી)

૧૦૫–શીર્ષાસન

(લેખક—રા. અંબાલાલ પટેલ, કડી.)

નીચે માથું અને ઉપર પગ રાખીને ઉભા રહેવું તેને શીર્ષાસન કહે છે. શરૂઆતમાં આ આસન દિવાલ સાથે કરવાથી સહેલાઇથી થઇ શકે છે. દિવાલને અડીને કરવાથી પાછળ પડી જવાની બીક રહેતી નથી. જો એક-બે મિત્રોની મદદ લઇને કરવામાં આવે તો વળી ઘણુંજ સારૂં. મદદ લઇને ફક્ત સાતજ દિવસ કરવાથી પછી પોતાની જાતેજ મદદ સિવાય કરી શકાય છે.

કહેવત છે કે "ઉતાવળે આંબા પાકે નહિ" તેમ એકદમ શીર્ષાસન કરવાનું શરૂ કરો અને પહેલેજ દિવસે અડધો કલાક કરો તો તેથી ફાયદો નહિજ થાય; પણ બહુજ નુકસાન થશે. તમે નબળા હો કે બળવાન હો, તોપણ ધીરે ધીરે અને થોડો થોડો વખત આજથી શરૂ કરો. પછી જુઓ કે, તમારૂં શરીર અને ગરદન કેવી મજબૂત બની ગઇ છે.

પહેલા બે દિવસ મિનિટ કે અડધી મિનિટ સુધી, પછીના બે દિવસ બે મિનિટ સુધી, પછીના આઠ દિવસ ત્રણજ મિનિટ સુધી, પછીના આઠ દિવસ પાંચજ મિનિટ સુધી, પછીના દશ દિવસ સાત મિનિટ સુધી અને તે પછીથી દરરોજ દશ મિનિટ કરવું. ધીરે ધીરે ૭ માસ સુધીમાં અડધા કલાક સુધી લઇ જવું. શાંતિથી અને થોડી મહેનતથી બહુજ લાભ થાય છે.

શીર્ષાસન નવરાશમાં કરવાથી બહુજ લાભ થાય છે. આસન શરૂ કર્યાં પહેલાં અને પછી દરરોજ ચાર-પાંચ પ્રાણાયામ કરવાથી બહુજ ફાયદો થાય છે. શ્વાસ શાંતિથી લેવો અને ઉચ્છ્વાસ પણ શાંતિથી કરવો. શીર્ષાસન કરતી વખતે શરીરને કોઇ પણ જાતનું

સખત બંધન હોવું જોઇએ નહિ. બધી નસો અને નાડીઓમાં છૂટથી લોહી ફરી શકે માટે ફક્ત લંગોટજ પહેરવો અને તે પણ બહુ સખત પહેરવો નહિ. સવારમાં ભૂખ્યા કોઠેજ આસન કરવું.

આ આસન યથાવિધિ અને નિયમિત કરવાથી બહુજ લાભ થાય છે. જેમ શીશીમાં પાણી રેડીને ઉંધીચતી કરવાથી શીશીને સાફ થાય છે, તેમ માણસનું શરીર ઉંધુંચતું થવાથી બહુજ લાભ થાય છે. આ આસન શરૂ કરતા પહેલાં તમારા પગનો રંગ જુઓ. પછીથીજ શીર્ષાસન કરવાનું શરૂ કરો. આસન કર્યા બાદ વળી પાછા તમારા પગનો રંગ જુઓ. શીર્ષાસન કર્યા પહેલાં તમારા પગનો રંગ સફેદ જણાશે. તમે જાતેજ વિચારો કે, તે શાથી સફેદ થયો? શીર્ષાસન કરવાથી લોહી નીચે ઉતરી જાય છે. લોહીનો અભાવજ પગનો રંગ કહી આપે છે; પરંતુ જ્યારે શીર્ષાસન છોડી દેવામાં આવે છે, ત્યારે પગમાં નવા લોહીનો સંચાર થવાથી વધુ લાલાશ આવે છે. **શુદ્ધ લોહીનો સંચાર એજ આરોગ્ય.** શીર્ષાસન કરવાથી શુદ્ધ લોહીનો સંચાર થાય છે. શરીરમાં સંપૂર્ણ રીતે લોહી ફરી વળવાથી આરોગ્ય વધવાનો સંભવ છે.

માથાનું દરદ, છાતીની કમજોરી, મોંની અરુચિ, કંઠદોષ, મગજ બગડવું તેમજ સ્વપ્નદોષ અને વીર્યદોષ વગેરે દર્દો નાશ પામે છે. મગજમાં પણ શુદ્ધ લોહી પહોંચવાથી બુદ્ધિ અને સ્મરણશક્તિ વધે છે.

લોહી માથા ઉપર ચઢાવવાથી રાત્રિદિવસ હૃદયને બહુજ [illegible] પડે છે, ત્યારે શીર્ષાસન કરવાથી હૃદયને આરામ મળે છે. શરીરનું [illegible] લોહી હૃદયમાં પોતાની મેળેજ આવીને એકઠું થાય છે અને શુદ્ધ થાય છે. હૃદયને આરામ મળવાથી તેની શક્તિ વધે છે અને શક્તિ વધવાથી આયુષ્ય [illegible] એક દિવસમાં ફક્ત [illegible] [illegible] નિયમિત કરવું જોઇએ.

આ આસન [illegible]

[illegible]

१०६–मेस्मेरीज़्म अथवा प्राण–चिकित्सा

પ્રાણ-તત્ત્વ

(લેખકઃ-ડૉ૦ દુર્ગાશંકર નાગર, સંપાદક 'કલ્પવૃક્ષ')

યેાગશાસ્ત્ર મેં પ્રસિદ્ધ પ્રાણ ઔર મેસ્મેરિઝમ, યે દોનોં એક હી તત્ત્વ હૈં; કિંતુ આજકલ મેસ્મેરિઝમ કે તત્ત્વ સમઝનેવાલે થેાડે હૈં. આજકલ કઇ ઢોંગી અપની દવાઓં કેા બેચને કે લિયે બડે-બડે શહરોં મેં કિસી લડકે કે સંમુખ વેધક દૃષ્ટિ સે દેખ કર ઉસે સુલા દેતે હૈં. ફિર ઉસે કપડે સે ઢક કર પ્રશ્ન પૂછતે હૈં ઔર દૂસરોં કે મન કી બાતેં બતલાતે હૈં. વાસ્તવ મેં વે યહ જો કુછ કરતે હૈં, સંકેતોં દ્વારા ઉસ લડકે કેા પહલે હી સિખા દિયા જાતા હૈ, ઔર પ્રશ્ન ઇસ ઢંગ સે કરતે હૈં કિ વહ લડકા પૂછનેવાલે કા આશય સમઝ જાતા હૈ. ઇસ પ્રકાર સર્વસાધારણ કેા ધેાકા દે કર ઉન્હેં ચમત્કૃત કર દેતે હૈં. ઇસી પ્રકાર કાલે પર્દે કે ઉપર કિસી બાલક કેા હવા મેં ઉપર ઉઠા દેતે હૈં; ઔર, સંદેહ દૂર કરને કે લિયે ચક્રાકાર લેાહે કા તાર ઉસકે ચારોં ઓર ઘુમા કર ઉસમેંસે ઉસકા શરીર નિકાલતે, ઔર લેાગોં કેા મેસ્મેરિઝમ કા ખેલ કહ કર ઉન્હેં ધેાકા દેતે ઔર ધન લૂટતે હૈં. ઇસી તરહ ઔર ભી કઇ પ્રકાર કી હાથ કી સફાઇ ઔર ચાલાકી સે જાદૂ કર કે મેસ્મેરિઝમ કા નામ બદનામ કરતે હૈં.

નાસ્તિક અથવા જડવાદી શેાધકોં ને યહ સિદ્ધાંત સ્થિર કિયા હૈ કિ સજીવ વિશ્વ જડ પરમાણુઓં સે ઉત્પન્ન હુઆ હૈ. પરમાણુઓં પર ગતિ કા પ્રભાવ હોને સે ઉષ્ણતા ઔર પ્રકાશ કા આવિર્ભાવ હેાતા હૈ. ઇસી તૈજસ તત્ત્વ સે, વિશેષ શેાધ કરને પર, કૃત્રિમ વિદ્યુત્ કા પ્રભાવ જાના ગયા ઔર ઉસીકે આધાર પર આજ ટેલીફેાન, તાર ઔર બેતાર કે તાર કી ઉત્પત્તિ કી ગઇ હૈ, જિનસે હજારોં મીલ દૂરી પર એક મિનટ મેં વિચાર ભેજ ઔર ગ્રહણ કર સકતે હૈં. ઇસી તત્ત્વ સે વિદ્યુત્ કે સમાન હી 'મેગ્નેટિઝમ' નામક સૂક્ષ્મ તત્ત્વ ભી ખેાજ નિકાલા ગયા હૈ. ઇસી સમય રીકનબેક નામક જર્મન ચુંબક કી ખેાજ કર રહે થે. ચુંબક કે પ્રયેાગોં સે ઉન્હેં યહ વિદિત હુઆ કિ અમુક વ્યાધિ સે યા અમુક શારીરિક અથવા માનસિક સ્થિતિ મેં રહને સે યા ઔર કિસી કારણ સે મનુષ્ય ચુંબક કે એક ભાગ મેં સે અગ્નિ કેા પ્રકટ હેાતે હુએ દેખ સકતે હૈં ચુંબક કે દોનેા સિરે ભિન્નભિન્ન શક્તિ કે હેાતે હૈં ઔર મનુષ્ય પર ભિન્ન-ભિન્ન પ્રભાવ ડાલતે હૈં. ફિર ઉસને યહ આવિષ્કાર કિયા કિ ઇન્હીં મનુષ્યેાં કેા સામાન્ય પદાર્થોં મેં સે–

મનુષ્યોં કે હાથોં મેં સે-તેજ કા પ્રવાહ નિકલતા હુઆ દૃષ્ટિગોચર હોતા હૈ ઔર ઉસ તત્ત્વ કો, જો નિરંતર સમસ્ત પ્રાણી-પદાર્થોં મેં સે પ્રકટ હોતા રહતા હૈ, 'ઓરા' નામ સે સંબોધિત કિયા. ઇસ પ્રવાહ કો હમ છાયા કહતે હૈં.

ઇસી સમય મેસ્મર નામ કા વીએના (આસ્ટ્રિયા) કા ડૉક્ટર પેરિસ મેં આ કર રહા. યહ લગભગ ૧૭૮૦ ઇસ્વી કી બાત હૈ. ઉસને મેગ્નેટિઝમ સે બહુત-સે ચમત્કાર દિખલાએ. બહુત સે રોગિયોં પર ચુંબક કા આશ્ચર્યજનક પ્રભાવ દેખ વહ ઉસકા ખૂબ ઉપયોગ કરને લગા. વહ ભી યહી માનતા થા કિ મેગ્નેટિઝમ ચુંબક આદિ પદાર્થોં મેં હી હોતે હૈં, કિંતુ ઉસકા રૂપાંતર પ્રાણી, પદાર્થ સબ મેં વ્યાપ્ત હૈ. ઉસને યહ સિદ્ધાંત પ્રકટ કિયા કિ મનુષ્ય મનુષ્ય કે ઊપર વિવિધ પ્રભાવ ડાલ કર રોગ મિટા સકતે હૈં. સન ૧૮૧૩ મેં મોડાસ્યૂજ કા 'મેગ્નેટિઝમ કા ઇતિહાસ' પ્રસિદ્ધ હુઆ, ઔર કાઉંટ પુસીગર નામક શોધક કો યહ માલૂમ હુઆ કિ ઇસી તત્ત્વ કે કારણ રોગી નિદ્રાવશ હો કર વિશ્વદૃષ્ટિ પ્રાપ્ત કરતા ઔર સંદૂક મેં બંદ કિયે હુએ પદાર્થોં કો બતા સકતા હૈ. રોગ કા ક્યા કારણ હૈ, ઔર વહ કૈસે દૂર કિયા જા સકતા હૈ. ઇસ નવીન વિદ્યા કા શોધક મેસ્મર થા, અતઃ યહ મેસ્મેરિઝમ નામ સે પ્રસિદ્ધ હુઈ, ઔર ઉસકે ખૂબ પ્રયોગ હોને લગે. પ્રારંભ મેં પાદરી ઔર નાસ્તિકોં ને બડી-બડી રુકાવટેં પૈદા કીં, કઇયોં પર અત્યાચાર ભી હુઆ, કઇયોં કો અદાલત મેં જાના પડા, કિંતુ સત્ય કા કભી વિનાશ નહીં હો સકતા. ફ્રેંચ-સરકાર ને, સન ૧૭ [illegible] મેં, ઇસકા નિર્ણય કરને કે લિયે કમિશન નિયુક્ત કિયા, કિંતુ કમિશન મેં અધિકાંશ [illegible] નાસ્તિક હોને સે ઉન્હોંને ઇસ વિદ્યા કો દૂષિત બતલાયા, કિંતુ સત્ય કભી છુપતા નહીં. સન ૧૮[illegible] મેં ફિર કમિશન [illegible] ઉનકો યહ નિશ્ચય હુઆ કિ યહ [illegible] સત્ય હૈ, ઔર આજ [illegible] મેં પ્રસિદ્ધ [illegible] હૈ. કિંતુ ઇસ વિદ્યા [illegible] મેં [illegible]

[illegible]

અનેકોં ને ઇસકા નામ હિપ્નોટિઝમ, એલેક્ટ્રિક બાયલૉજી, સાઇકો એનેસ્થેસિસ, સાઇકોપથી રખ કર ઇસકા પ્રયોગ કર રહે હૈં. આજ યોરપ, અમેરિકા, આસ્ટ્રેલિયા આદિ દેશોં મેં બડે જોરોં સે ઇસકા પ્રચાર હો રહા હૈ. અનેકોં માસિક, સાપ્તાહિક ઔર ત્રૈમાસિક પત્ર પ્રકાશિત હો રહે હૈં. નઈ-નઈ પુસ્તકોં કા ખૂબ પ્રચાર હો રહા હૈ. દિન-પ્રતિ-દિન ઇસકા સાહિત્ય બઢ રહા હૈ.

મેસ્મેરિઝમ કે વિષય મેં લિખનેવાલે કહતે હૈં કિ શરીર મેં ઉસકા સ્થાન નાડી-માત્ર મેં પાની કે સમાન રહતે હુએ સૂક્ષ્મ પદાર્થ કે સાથ હૈ. મસ્તક ઔર મેરુદંડ મેં ઇસકા મુખ્ય ભંડાર હૈ. હમારે યહાં તંત્રશાસ્ત્રોં મેં ઇસકા વિસ્તૃત વર્ણન હૈ. પ્રાણ કી સ્થિતિ શરીરમાત્ર મેં હૈ. ઉસકા મૂલ-સ્થાન લિંગ-દેહ મેં હૈ, ઇસી પ્રકાર નાડિયોં મેં કે સૂક્ષ્મ પદાર્થ મેં હૈ. મેરુદંડ મેં ઇસકા મુખ્ય ભંડાર યથાર્થ મેં હૈ, કિંતુ મસ્તક કી સંધિ કે ઊપર, બ્રહ્મરંધ્ર મેં ઇસકા મુખ્ય સ્થાન હૈ, ઔર મુખ્ય આશ્રમ હૃદય મેં હૈ. ઉસકી ગતિ દોનોં સ્થાનોં મેં સે ચલતી હૈ. દાએં ઔર બાએં નથુનોં મેં સે ઉસકા પ્રવાહ નિકલતા રહતા હૈ, જિસે સૂર્ય ઔર ચંદ્ર કહતે હૈં.

યદ્યપિ સર્વ-શરીર-વ્યાપી પ્રાણ એક હી હૈ, સ્થાનભેદ સે પાંચ સંજ્ઞા કહી હૈં. પ્રાણ કા નાડી-તંત્ર સે નિકટ વિશેષ સંબંધ હૈ.

નાડી કે વિષયોં મેં બહુત સૂક્ષ્મ વિચાર હૈ. નાડિયોં કે મુખ્ય મુખ્ય તંતુ-જાલ બંધ કર અમુક અંગ યા અમુક શક્તિ-સંચાલન કરતે હૈં. ઇસ પ્રકાર કે છઃ તંતુ-જાલ હૈં, જિન્હેં ચક્ર કહતે હૈં. પ્રાણ કો શરીર મેં, નાડી મેં, ચક્રોં મેં યથાર્થ રીતિ સે જાનને સે વહ સિદ્ધ હો જાતા હૈ.

મનુષ્ય જો ખાતા હૈ, પીતા હૈ, ભિન્ન-ભિન્ન પ્રાણિયોં સે, પદાર્થોં સે સંબંધ રખતા હૈ, ઔર ભિન્ન-ભિન્ન વિચારોં મેં નિમગ્ન રહતા હૈ, ઉન સબસે પ્રાણ કા સ્વરૂપ બંધતા હૈ. જડ ઔર ચેતન સબ પદાર્થોં મેં સે પ્રાણ કી છાયા નિરંતર નિકલા કરતી હૈ. ઇસ લિયે પ્રાણી-પદાર્થોં કે સમીપ રહને સે છાયા કા પ્રભાવ અવશ્ય પડતા હૈ.

પહના હુઆ કપડા, જૂઠા પાની, જૂઠા અન્ન ઔર સ્પર્શ કી હુઇ પુસ્તક, ઇન સબ પદાર્થોં કા ઉપયોગ કરનેવાલે પર ઉન પદાર્થોં કા પ્રભાવ અવશ્ય પડતા હૈ, ક્યોંકિ પહલે ઉનકા સંબંધ અન્ય વ્યક્તિયોં સે રહા હૈ. અતઃ લોગ દૂસરોં કે પહને હુએ વસ્ત્ર, ઉપયોગ મેં લાઇ હુઇ વસ્તુએં ઔર ઉચ્છિષ્ટ અન્ન-જલ આદિ કભી ગ્રહણ નહીં કરતે જો કરતે હૈં, ઉન્હેં ભી ન કરના ચાહિયે. છૂત-છાત ઔર ભક્ષ્યાભક્ષ્ય કા ભી વિચાર ઇન્હીં કારણોં પર અવલંબિત હૈ. તાંબે-પીતલ કી અપેક્ષા કાંસે કા બર્તન છાયા કો શીઘ્ર ગ્રહણ કરતા

હૈ ઔર, બહુત દેર તક ઉસે છોડતા નહીં, ઇસી લિયે સ્પર્શ કર લેને પર વહ નિકમ્મા માના જાતા હૈ. ઊન, રેશમ આદિ કે [illegible] છૂતા કો ગ્રહણ નહીં કરતે, ઇસી લિયે સૂત કે કપડે સે સિલો પવિત્ર માનકર વિના ધોએ અનેકોં બાર ઉપયોગ કર લિયે જાતે હૈં. કિસી મલિન શરીર ઔર અશુદ્ધ વિચાર-વૃત્તિવાલે મનુષ્ય કે સ્પર્શ સે અપને પ્રાણ કી શુદ્ધતા નષ્ટ હોતી હૈ, ઇસી લિયે સ્નાન કરને કા વિધાન હૈ. જલ કે સમાન શુદ્ધ કરનેવાલા દૂસરા સાધન નહીં.

આજકલ ભી લોગ ખાજ, ખુજલી યા ચર્મ-રોગવાલે સે ઇસ લિયે ભય કર રહતે હૈં કિ ઉન્હેં છૂત સે વહ રોગ ન લગ જાય; પરંતુ ઇસસે બઢકર પ્રભાવ હમારે વિચારોં કા પડતા હૈ, જો રાત દિન શ્વાસ પ્રશ્વાસ કે સાથ બાહર નિકલા કરતે હૈં. ઇસ આકર્ષ[illegible] બાત કા હમેં તનિક ભી અનુભવ નહીં હોતા.

સાંપ-બિચ્છૂ કે વિષ કો દૂર કરના, ભૂત-પ્રેત નિકાલના, યહ [illegible] સંકલ્પ-બલ કે હી ખેલ હૈં. સાંપ યા બિચ્છૂ કોઇ બુદ્ધિમાન પ્રાણી નહીં કિ મનુષ્ય કી બાત માન કર ચલતે હોં, ઔર યહ ભી [illegible] હો સકતા કિ એક બાર ડંસ કરને સે જો વિષ શરીર મેં [illegible] હૈ, ઉસે વાપસ ખીંચ સકેં. મંત્ર સે જો વિષ ઉત[illegible] ભી પ્રાણ-વિનિમય કા હી ચમત્કાર હૈ. જિસ શરીર મેં [illegible] હોતા હૈ, ઉસકા પ્રાણ-તત્ત્વ બિગડ જાતા હૈ, અતઃ [illegible] શરીર મેં પ્રવેશ કરના પડતા હૈ [illegible] કિ વહ કિસી વિકાર કો અંદર નહીં [illegible] બાહર નિકાલ દેને કા પ્રયત્ન કરતી હૈ. [illegible]

[illegible]

સ્થૂલદેહ મેં હી વિકાર હોતા હૈ, ઐસા નહીં. લિંગદેહ તક ઉસકા પ્રભાવ હોતા હૈ.

સ્થૂલશરીર કે રોગ સુખસાધ્ય હૈ, સૂક્ષ્મ અર્થાત્ લિંગશરીર તક પહુંચે હુએ રોગ કષ્ટ-સાધ્ય યા અસાધ્ય હોતે હૈં. રોગ કે દો ભેદ હૈં—

(૧) વ્યાધિ અર્થાત્ સ્થૂલ શરીર કે રોગ.

(૨) આધિ અર્થાત્ સૂક્ષ્મ શરીર કે રોગ.

ઔર તીસરા ઉપાધિ અર્થાત્ કોઇ અન્ય કારણ, ભૂતોન્માદ યા સાંપ-બિચ્છૂ કે જહર કે શરીર મેં પ્રવેશ હોને સે પ્રાણ કા વિકૃત હોના. પ્રાણ મેં વિકૃતિ હોને સે હી રોગ હોતા હૈ. ઇસ લિયે પ્રાણ કો સ્વાભાવિક સ્થિતિ મેં લા કર રોગ કો શાંત કરતે હૈં. ઇસ વિદ્યા કે આચાર્ય કિસી રોગ કો અસાધ્ય માન કર નહીં છોડ દેતે-ખાસ કર અસાધ્ય રોગોં પર હી વિશેષ પ્રયોગ કરતે ઔર અનેકોં બાર સફલતા પ્રાપ્ત કરતે હૈં.

આધિ મેં માનસિક રોગોં કા હી વિશેષ સમાવેશ રહતા હૈ. મન, બુદ્ધિ ઔર અંતઃકરણ કે જો વિકાર હોતે હૈં, ઉન્હેં આધિ કહતે હૈં. વ્યાધિ ઔર આધિ કે મિશ્રણ સે હી હિસ્ટીરિયા, અપસ્માર, ન્યુરસ્થેનિયા, મજ્જા-તંતુ કી નિર્બલતા સે હોનેવાલે રોગ, પાગલપન, શૂન્યતા, નિરાશા આદિ હોતે હૈં.

બુખાર, સંધિવાત યા કિસી અવયવ કા ધીરે-ધીરે નાશ હોના, કહીં દુખના, નાસૂર, ભગંદર, મરતા, મણ ઔર ક્ષયરોગ યે સબ વ્યાધિ હૈં.

આધિ તથા ઉપાધિ યે સબ પ્રાણ વિનિમય સે સુસાધ્ય હૈં. નાડી-તંત્ર મેં, મજ્જા-તંતુ મેં અટકાવ પૈદા હોને સે જો બિગાડ હોતા હૈ, વહ પ્રાણવિનિમય સે નષ્ટ હો જાતા હૈ. આગંતુક વિકાર કે રોગ તથા બુખાર, સંધિવાત આદિ રોગ પ્રાણવિનિમય સે દૂર હોતે હૈં.

જિનસે શરીર કે અવયવ ક્ષીણ હો કર ગલ હો ગયે હૈં, વે રોગ દૂર નહીં હો સકતે. કોઇ કટા હુઆ અંગ નહીં જોડા જા સકતા, ન નષ્ટ હુઈ હડ્ડી યા અંગ આ સકતા હૈ.

જન્મ-જાત રોગ મેં પ્રાણવિનિમય સે બડી શક્તિ પહુંચતી હૈ. પર યે રોગ નિશ્ચયપૂર્વક ઠીક હોંગે ઐસા કોઈ નહીં કહ સકતા.

નિદ્રા કા ન આના, સિર દુખના, કિસી શરીર કે અંગ મેં દર્દ હોના, સ્મરણ-નિર્બલતા, અજીર્ણ, ઉત્સાહહીનતા, માનસિક નિર્બલતા, વ કિસી બુરી આદત વ ટેવ કા છુટના હો આદિ રોગ દૂર હોતે હૈં.

રોગોં કા માનસોપચાર મેં નિદાન

ડૉક્ટરી વિદ્યા મેં રોગોં કે પહચાનને કે લિયે કઇ પ્રકાર કે યંત્ર ઔર કઇ રીતિયાં હૈં. અભી તક ડૉક્ટરી વિદ્યા મેં ૫૦૦૦ યા ઇસસે અધિક રોગોં કી પહચાન હુઈ હૈ, ઔર દિન-પ્રતિ-દિન નએ-નએ રોગ બઢ રહે હૈં. નવીન-નવીન શોધ ઔર ઉપાય પ્રચલિત હોને પર ભી મૃત્યુસંખ્યા અધિક વેગ સે બઢ રહી હૈ.

માનસોપચાર યાની વિચારશક્તિ દ્વારા રોગોં કે મિટાને કી વિદ્યા મેં રોગ કી પહચાન બડી સરલતા સે કી જાતી હૈ. ડૉક્ટરી વિદ્યા મેં જો રોગોં કે જુદે જુદે નામ દિયે હૈં, વે ખાસ રોગ નહીં હૈં, કિંતુ મુખ્ય અવયવોં મેં પીડા હોને સે જો અવસ્થા શરીર મેં ઉત્પન્ન હોતી હૈ, ઉન અવસ્થાઓં ઔર લક્ષણોં કો ભિન્ન ભિન્ન રોગોં કે નામ સે સૂચિત કિયા હૈ. ઇસ કારણ રોગોં કી સંખ્યા હજારોં હો ગઇ હૈ, ઔર ઉન રોગોં કે પહચાનને મેં ભયંકર ભૂલ હો જાતી હૈ. રોગ કી પૂરી જાંચ ઔર પરખ ન હોને સે અંધેરી કોઠરી મેં બંદૂક કી ગોલી છોડને કે સમાન પરિણામ ઉત્પન્ન હોતા હૈ. જબ ઔષધ ઠીક રુગ્ણ સ્થાન પર આક્રમણ કરતી હૈ, તબ શીઘ્ર હી ઉસકા અસર હોતા હૈ. રોગ કી પૂરી જાંચ-પડતાલ ન હોને સે દી હુઇ દવા દૂસરે અવયવોં પર ઉલટા અસર કરતી હૈ, ઔર દુઃખ-દર્દ દૂર કરને કે બજાય નવીન-નવીન દર્દ પૈદા કર દેતી હૈ.

માનસિક શક્તિ દ્વારા ઇલાજ કરનેવાલોં સે ઇસ પ્રકાર કી ભયંકર ભૂલ હોના સંભવ નહીં. માનસોપચારક હજારો રોગોં કા ખયાલ નહીં કરતા, વહ તો સિર્ફ જીવનશક્તિ દેનેવાલે પાંચ અવયવોં—હૃદય, યકૃત (કલેજા), પાચનશક્તિ કે અવયવ, ગુરદે, મેરુદંડ ઔર રક્તસંચાર પર હી વિશેષ ધ્યાન દેતા હૈ. વહ પ્રત્યેક રોગ કે ભિન્ન ભિન્ન દર્દોં કા નામકરણ ન કર કે ઉન્હેં છાતી, પેટ ગુરદે યા રક્તવિકાર કે રોગ કે નામ સે પહચાનતા ઔર કિસી અવયવ કો ઠીક કરને કા પ્રયત્ન કરતા હૈ. વહ પ્રાકૃતિક ચૈતન્ય અથવા આત્મિક શક્તિ ઔર ઇચ્છાશક્તિ દ્વારા રોગી સ્થાન પર, જહાં પર ચૈતન્યશક્તિ મંદ હો ગઈ હૈ, અપના પ્રભાવ ડાલતા ઔર, મંદ શક્તિ કો પુનઃ સંજીવન પ્રદાન કર કે સદા કે લિયે ઉસ રોગ કી જડ ઉખાડ ફેંકતા હૈ.

ડૉક્ટર લોગ અભી તક યહ માનતે હૈં કિ જ્ઞાનતંતુઓ કા વિચારશક્તિ કે સાથ સંબંધ હૈ, ઇસ લિયે જ્ઞાનતંતુઓં કે રોગ—સ્નાયવિક રોગ—અવશ્ય દૂર હો જાતે હૈં, કિંતુ શરીર કે અવયવોં કે રોગોં—જૈસે ફેફડે કી વ્યાધિ ઔર ક્ષય અથવા કિસી મુખ્ય અવયવ કે બિગાડ—કો વિચારશક્તિ દ્વારા દૂર કરના અસંભવ હૈ. મનસ્તત્ત્વ કો ડૉક્ટરી વિદ્યા ને સ્વીકાર નહીં કિયા હૈ. જો ભી

પ્રસિદ્ધ પ્રસિદ્ધ ડૉક્ટર હૈં, વે અપની સ્વતંત્ર સંમતિ પ્રકટ કરતે હૈં કિ મનઃશક્તિ કા અવશ્ય પ્રભાવ પડતા હૈ.

બુદ્ધિબલ નસોં પર, રક્તસંચાર પર પ્રભાવ ડાલતા હૈ. મનોવિકારોં કા શારીરિક અવયવો પર તથા પાચન કરનેવાલી ઔર પ્રવાહી પદાર્થ ઉત્પન્ન કરનેવાલી ગ્રંથિઓં પર પ્રભાવ પડતા હૈ. ઔર ઇચ્છાશક્તિ સ્નાયુઓં પર અસર કરતી હૈ. ઇસ લિયે બારીકી સે જાંચ કરને પર જ્ઞાનતંતુઓં કે રોગ ઔર અવયવોં કે રોગોં મેં વિચારશક્તિ કા વિશેષ પ્રભાવ હૈ. શરીર મેં કોઇ ઐસા ભાગ નહીં, જહાં જ્ઞાનતંતુ ન હોં. જહાં જ્ઞાનતંતુ ઉપસ્થિત હૈં, વહાં વિચારશક્તિ કા પ્રવાહ જીવનશક્તિ કો લે જા સકતા હૈ. ઇસ પ્રકાર જ્ઞાનતંતુઓં તથા અવયવોં કે રોગ દૂર હો સકતે હૈં.

ઇસ પ્રકાર મેંટલ હીલર (માનસોપચારક) સિદ્ધાંત સે યહ માનતા ઔર જાનતા હૈ કિ ઉસમેં રોગ કો દૂર કરને કા અટૂટ આત્મવિશ્વાસ હૈ.

મનુષ્ય કે અંદર એક ઐસી છિપી હુઇ શક્તિ હૈ, જિસે પ્રાણ-શક્તિ કહતે હૈં. ઇસ શક્તિ કો અંગરેજી મેં મેગ્નેટિઝમ કહતે હૈં. પ્રાણ કો આકર્ષણ કર કે શરીર મેં સંચય કરને કે નિયમ અધ્યાત્મ-શિક્ષા-પદ્ધતિ મેં બતલાએ ગએ હૈં. ઉસસે તુમ ઇસ યોગ્ય હો જાતે હો કિ દૂસરે મેં ઇસ શક્તિ કો પ્રવાહિત કર સકતે હો. ઇસ શક્તિ કો જો એક મનુષ્ય કે શરીર મેં સે નિકલ કર દૂસરે મનુષ્ય કે શરીર મેં પ્રવેશ કરતી હૈ, ચુંબક શક્તિ કહતે હૈં. રોગનિવારણ મેં ઇસકા ઉપયોગ હોતા હૈ. ઇસ ચિકિત્સા કો પ્રાણચિકિત્સા કહતે હૈં.

ઇસ ઉપચાર સે યદિ તુમ પૂર્ણ સફલ હોના ચાહતે હો, તો તુમમેં પૂર્ણ આત્મવિશ્વાસ હોના ચાહિયે તુમ્હારા જીવન શુદ્ધ હો, ઔર તુમ્હારી આંતરિક ઇચ્છા નિઃસ્વાર્થ ભાવ સે પરોપકાર કરને કી હોની ચાહિયે. તુમ્હારા રહન સહન બિલકુલ સાદા હો, ઔર કિસી પ્રકાર કા તુમ્હેં ગર્વ ન હો. તુમ્હારા ચિત્ત સદા પ્રસન્ન હો, ઔર દૂસરોં કે સબ ભાવો કા નિરીક્ષણ કરને કી તુમમેં શક્તિ હો. તુમ્હારે નાખૂન બિલકુલ સ્વચ્છ હોને ચાહિયે જિસસે ઇસ શક્તિ કે નિકલને મેં કોઇ રોક-ટોક ન હો. પ્રાણશક્તિ દ્વારા પ્રત્યેક ચિ-કિત્સા મેં પ્રાણવ્યય હોતા હૈ યહ પ્રાણ હમારે શરીર મેં સાધા-રણ નિયમ સે ભી અધિક હોના ચાહિયે ઇસ લિયે હમ આગે પ્રાણા-કર્ષણ કરને કી એક ક્રિયા બતલાએંગે, જિસકે અભ્યાસ સે તુમ્હેં એક સપ્તાહ કે અંદર નવીન જીવનસંચાર દૃષ્ટિગોચર હોગા. ઇસ ક્રિયા કો સર્વદા કરતે રહો.

પ્રાણવિનિમય

સ્વસ્થ દશા મેં મનુષ્ય સદૈવ અપને શરીર સે શક્તિ કે કણો

કો ફેંકતા હૈ, જો દૂસરે મનુષ્યોં કે શરીર મેં પ્રવિષ્ટ હો કર શુભ હો જાતે હૈં. પ્રાણ કી લહરેં મનુષ્ય કી ઇચ્છા કે અધીન હૈં. વહ જહાં ચાહે, વહાં ઉસકે પ્રવાહ કો ભેજ સકતા હૈ. કિસી રોગી કી તિલ્લી ઠીક તરહ કામ ન કરતી હો યા ખરાબ હો યા વહ નિર્બલ ઔર અશક્ત હો, ઐસે મનુષ્યોં કો પ્રાણચિકિત્સા સે અસીમ લાભ પહુંચ સકતા હૈ. પ્રાણશક્તિ કે સંચાલન મેં રૂકાવટ સે યા અવ્યવસ્થા સે યે વિકાર હોતે હૈં, અતઃ ઉપચારક રોગી કે શરીર-યંત્ર મેં પર્યાપ્ત પ્રાણશક્તિ કા પ્રવાહ સંચાલન કર કે શરીર કો ઐસા સ્વસ્થ કર દેતા હૈ કિ ઉસકા શરીર હી સ્વયં અપની મશીનરી કો ઠીક રખને કે લિયે પ્રાણ ઉત્પન્ન કરને લગ જાતા હૈ.

ઇસ તરહ નિર્બલ—અશક્તોં કા ઇલાજ કિયા જાતા હૈ. શરીર કે સાથ નિકટતમ સંબંધ સે જાન બૂઝ કર યા અનજાને, સ્વયં અથવા ઇચ્છાશક્તિ કે પ્રયત્ન સે લાભ પહુંચાયા જા સકતા હૈ. શરીર મેં ખૂબ શક્તિ ફેંક કર યા રુગ્ણ ભાગ મેં શક્તિ સંચાલિત કરને પર બહુતસી બિમારિયાં ઠીક હો જાતી હૈં. સબ જ્ઞાનતંતુઓં કી નિર્બલતા કી બિમારિયાં પ્રાણમય શરીર મેં ગડબડ હો જાને સે હોતી હૈં. પાચનયંત્રોં કી ખરાબી ઔર નિદ્રાનાશ રોગ ભી ઇસીકે કારણ હોતે હૈં. મસ્તિષ્ક કી પીડા રક્ત કે મસ્તિષ્ક મેં જમા હોને સે યા મેગ્નેટિઝમ કે એકત્ર હોને સે હોતી હૈ. એક પ્રબલ પ્રાણ કી ધારા મસ્તિષ્ક મેં પ્રવાહિત કરને સે વહ રક્ત વહાં સે હટ જાયગા, ઔર દર્દ બંદ હો જાયગા. યે તરીકે સાધારણ હૈં.

જિન લોગોં કો શારીરશાસ્ત્ર કા પૂર્ણ જ્ઞાન હો, ઉન્હેં રુગ્ણ અવયવ કા પૂર્ણ માનચિત્ર બના કર ફિર ઉસે પૂર્ણ સ્વસ્થ દશા મેં દેખને કા પ્રયત્ન કરના ચાહિયે. દૃઢ વિચાર આકાશતત્ત્વ કો ઇચ્છિત કલ્પના કી મૂર્તિ રચ દેગા, જિસસે પ્રકૃતિ કો નએ તંતુઓં કે બનાને મેં સહાયતા મિલેગી.

દૂસરા તરીકા માનસિક તત્ત્વ મેં, મન મેં અવયવ કો ઉત્પન્ન કરના, તબ વાસનાતત્ત્વ મેં રચના કરના ઔર ફિર ઇથરતત્ત્વ મેં પ્રાણમય શરીર કો આવૃત કરના ઔર ફિર વાયવ્ય, દ્રવ ઔર ઠોસ પદાર્થોં કી સૃષ્ટિ કર સ્થૂલ શરીર મેં જો કમી હો, ઉસે બાહર સે લા કર પૂર્ણ કરના હૈ.

પાસ યા માર્જન દેને મેં સાવધાની

પ્રત્યેક પાસ યા માર્જન કરને કે બાદ આકાશતત્ત્વ (ઇથરિક મૈટર), જો ઉસને રોગી કે શરીર સે બાહર નિકાલા હૈ, પૂર્ણ તરહ સે ફેંક દેના ચાહિયે. ઐસા ન હો કિ વહ ઉંગલિયોં મેં રહ જાય, ઔર શરીર મેં પ્રવિષ્ટ હો જાય. ઐસા હોને સે ઉસે (પ્રયોક્તા કો)

ા વહી શિકાયત હો જાયગી, જો પહલે બિમાર કો થી. ઐસી
હુતસી ઘટનાએં હો ગઇ હૈં, જૈસે કભી કિસી બિમાર કે દાંત
। દર્દ દૂર કિયા, યા ઘુટને કી પીડા શાંત કી, ઉસી સમય ઇલાજ
રનેવાલે કો અપને દાંતોં યા ઘુટને મેં પીડા જ્ઞાત હોને લગતી હૈ.
ુછ રોગોં કી ચિકિત્સા મેં, જહાં બાર-બાર ઇલાજ કિયા ગયા
ા, યદિ ઉપચારક રોગી કે શરીરમેં સે નિકાલે ગયે માદ્દે યા
ૂષિત પદાર્થ કો ફેંકને મેં લાપરવાહી કરે, તો વહ સ્વયં બહુત
ીમાર હો જાયગા, ઔર સદૈવ પીડા ભોગતા રહેગા.

એ૦ પી૦ સિનેટ સાહબ એક વિચિત્ર કેસ કા ઉદાહરણ દેતે હૈં કિ એક સ્ત્રી, જો પુરાને ભયંકર રયુમેટિઝમ (વાત-વ્યાધિ)રોગ સે પ્રાણચિકિત્સા દ્વારા મુક્ત હો ગઇ થી, ઉપચારક કે દેશ સે ભિન્ન અપને દેશ (યોરપ) ચલી ગઇ. ચાર વર્ષ બાદ ઉપચારક કા દેહાંત હુઆ, ઔર ઉસી સમય સે ઉસ સ્ત્રી કો વહી પુરાના રોગ પુનઃ ખડા હો ગયા, ઔર ઉસી તરહ સતાને લગા. ઇસ ઘટના કે અધ્યયન સે યહ પતા લગતા હૈ કિ દૂષિત મેગ્નેટિઝમ કા, જો મેસ્મેરાઇઝર ને રોગી મેં સે ખીંચા થા, નાશ નહીં હુઆ થા, ઔર વહ મેસ્મેરાઇઝર કે તેજોવલય (ઔરા) કે આસપાસ રહા કરતા થા. જબ ઉસકી મૃત્યુ હો ગઇ, તો તુરંત અપને સ્થાન પર વાપસ આ ગયા. ઇસ લિયે પાસ કરતે સમય નીચે કી તરફ કુછ દૂર અપને હાથોં કો ઝિડક દેના ચાહિયે યા એક પાની કા બર્તન રખવા કર પાની મેં રોગી કે શરીર સે નિકાલા હુઆ માદ્દા ઝટકે સે ડાલ દેના ચાહિયે. ફિર પાની કો ધૂપ મેં ફેંક દેના ચાહિયે, જિસસે ઇલાજ કરનેવાલે કે પાસ પડોસ યા ઇર્દ-ગિર્દ ન રહે.

પાસ કરતે સમય કપડે જહાં તક હો સકે, કમ હોને ચાહિયે; રેશમ કે વસ્ત્ર ભૂલ કર ભી ન હો. બહુતસી પાગલપને કી બિમારિયાં ઇથરિક બ્રેન યાની પ્રાણમય શરીર કે મસ્તિષ્ક મેં વિકાર હોને સે હોતી હૈં. વે કઇ મેગ્નેટિક ટ્રીટમેન્ટ સે ઠીક હો જાતી હૈં. જિસતરહ સ્થૂલ શરીર કી આરોગ્યતા કી રક્ષા હો, ઉસકા પ્રભાવ મનોમય કોષ, વિજ્ઞાનમય એવં આનંદમય શરીર પર ભી હોતા હૈ. જિસ તરહ [illegible] નિકલ જાતી હૈ, ઔર વહાં રોગ જમા હો જાતા હૈ, ઉસી તરહ પ્રાણમય શરીર ને [illegible] ખરાબી હોને સે રોગ [illegible] કર લેતે હૈં. ઇસી પ્રકાર માનસિક શરીર વ પ્રાણમયશરીર મેં ભી ખરાબિયાં ખડી હોને સે શરીર મેં રોગ માલૂમ હોને લગતા હૈ. જબ મનુષ્ય અપને પ્રાણમયશરીર [illegible] મેં [illegible] જાતા હૈ [illegible] હો જાતા હૈ, [illegible] તરફ [illegible] હો જાતા હૈ, ઉસમેં દૂસરે મનુષ્યોં પર ભી [illegible]

નહીં હોતા, કિંતુ પ્રાણમય શરીર દ્વારા શરીર પર પડા આઘાત પહુંચતા હૈ, ઔર બહુતસી સ્નાયવિક બિમારિયાં હો જાતી હૈં.

અનાવશ્યક ચિંતા એવં ઉદ્વિગ્નતા સે જ્ઞાનતંતુ સંબંધી રોગ ઉત્પન્ન હોતે હૈં. યદિ રોગી અપને કો મૌન ઔર શાંત રખ સકે તો શીઘ્ર વે રોગ દૂર હો સકતે હૈં.

મેસ્મેરિઝમ

હિપ્નોટિઝમ ઔર મેસ્મેરિઝમ મેં ભેદ—હિપ્નોટિઝમ ગ્રીક ભાષા કે હિપ્નાસ શબ્દ સે બના હૈ, જિસકા અર્થ નિદ્રા હૈ; ઔર આજકલ ઇસકા વ્યવહાર કિસી કો નિદ્રિત અવસ્થા મેં લાને કે લિયે કિયા જાતા હૈ. આંખોં કો થોડાસા થકાને સે યા જ્ઞાનતંતુઓં મેં શૂન્યતા લાને સે નિદ્રાવસ્થા ઉત્પન્ન હો જાતી હૈ. ઇસસે શરીર કો વિશ્રામ મિલતા ઔર ઉસકા દર્દ દૂર હો જાતા હૈ. યહ સ્વયંભૂ ચિકિત્સા હૈ. વિધાયક કી ઇચ્છા કે અધીન વિધેય ઇસ અવસ્થા મેં હો જાતા હૈ, ઔર ઉસકે આજ્ઞાનુસાર કાર્ય કરને લગતા હૈ.

મેસ્મેરિઝમ કા સિદ્ધાંત ઇસસે બિલકુલ ભિન્ન હૈ. ઇસ શબ્દ કી ઉત્પત્તિ ફ્રેડરિક મેસ્મર કે નામ સે હુઇ હૈ. ૧૭૩૪–૧૮૧૫ મેં વહ વિયેના (આસ્ટ્રિયા) મેં પ્રસિદ્ધ ડૉક્ટર થા. ઉસને અઠારહવીં શતાબ્દી કે અંત મેં યહ ખોજ કી કિ મનુષ્ય કે હાથોં કે પોરવોં મેં સે એક પ્રવાહ નિકલતા હૈ, જિસસે રોગ દૂર હોતે હૈં. ઉસને ઇસ તત્ત્વ કા નામ એનીમલ મેગ્નેટિઝમ રકખા.

મેસ્મેરિઝમ કા તત્ત્વ યહ હૈ કિ વિધાયક રોગી કે શરીરમેંસે ઉસકે રુગ્ણ પ્રાણતત્ત્વ કો નિકાલ દેતા ઔર અપને સ્વસ્થ પ્રાણતત્ત્વ કો પ્રવિષ્ટ કરતે હુએ ઉસે ચંગા કરતા હૈ. ઇસકા સ્વાભાવિક પ્રભાવ યહ હોતા હૈ કિ રોગી કે રુગ્ણ અવયવ મેં શૂન્યતા આ જાતી હૈ. સ્પર્શ કી શક્તિ કા સંબંધ વાસનાશરીર કે ચક્રોં સે હૈ, ઔર વહ ભી પ્રાણમય શરીર કે આકાશતત્ત્વ સે. જબ પ્રાણતત્ત્વ (ઇથરિક મૈટર) હટા દિયા જાતા હૈ, તો સ્થૂલ ઔર વાસનાશરીર કા સંબંધ ટૂટ જાતા હૈ, ઔર ઇસસે ઉસે ચેતનતા માલૂમ નહીં હોતી. ઇસ પ્રાણતત્ત્વ કો રૂગ્ણ ભાગ સે હટાને સે રક્તસંચાર મેં કોઇ બાધા ઉત્પન્ન નહીં હોતી. ઔર, શરીર કા ભાગ ગર્મ હી બના રહતા હૈ. ઇસ પ્રકાર રોગી કી ભુજા, ટાંગ આદિ કે કિસી ભાગ કે પ્રાણતત્ત્વ કો હટા કર ઑપરેશન કિયે જા સકતે હૈં. રોગી કો અપને મસ્તિષ્ક મેં પુરા ભાન રહેગા. ઇસ મેસ્મેરિઝમ કે પ્રભાવ મેં ડૉક્ટર એસ૦ ડેલ પ્રેસીડેંસી સર્જન ને (૧૮૪૨ ઇ૦ મેં) બડે ઔર છોટે કઇ ઑપરેશન કિયે હૈં. ડૉ૦ ઇલિરસન ને લંડન મેં ભી કઇ ઑપરેશન કિયે થે, જબ ક્લોરોફાર્મ કા આવિષ્કાર નહીં હુઆ

... યદિ ઠીક તરહ સે મેસ્મેરિઝમ કા પ્રયોગ કિયા જાય, તો [illegible] કે શરીર કે કુછ ભાગ મેં, જિસ પર વિશેષ [illegible] હૈ, સુખ [illegible] તથા, તો [illegible] કિ [illegible] સમઝતા હૈ કિ આપને ઉસે [illegible] સમાધાન કો 'મનસ્તાપ' કહતે હૈં. [illegible] કરતે હૈં કિ જિસે પાનેવાલા [illegible] કરતા હૈ કિ જિસે [illegible] કી કલ્પનાશક્તિ કો સહાયતા કરતા હૈ. [illegible] પર નિર્ભર હૈ. [illegible] મેં ઔર [illegible] મેં ભી [illegible] અપના કામ સિદ્ધ કર સકતા હૈ.

અતઃ મન કા સંબંધ આધ્યાત્મિક જ્ઞાન-સંકેત (સિમ્પથેટિક નર્વસ સિસ્ટમ) સે હૈ, ઔર અનૈચ્છિક કા યા સ્વાભાવિક કા સંબંધ પાચનસંસ્થાન (ડાઇજેસ્ટિવ સિસ્ટમ) સે હૈ. ઇનમેં અન્તર્ મન કો મેસ્મેરાઇઝ કિયા જા સકતા હૈ, કિંતુ બાહ્ય કો નહીં. જબ કિસી રોગી કે સુષમ શરીર કે અવયવ કે કાર્યો મેં, જૈસે પાચનક્રિયા ઔર રક્તસંચાર મેં હાથ નહીં ડાલા જા સકતા. મેસ્મેરિઝમ કરનેવાલે કો સ્વસ્થ ઔર અધિકારવાન હોના ચાહિયે; ક્યોંકિ મેસ્મેરાઇઝર યા હીલર કેવલ અપના પ્રાણ હી દૂસરે મેં પ્રવિષ્ટ નહીં કરતા, કિંતુ અપને અન્ય તત્ત્વ ભી-માનસિક વાતાવરણ ભી-પ્રવેશ કરતા હૈ. ઇસ પ્રકાર બુરી આદતેં, માનસિક રોગ ઔર દુર્બલતાએં ભી ઉસમેં પ્રવેશ કર જાતી હૈં. મન ઔર હૃદય કા મૈલ ભી શુભ વિચાર મેં પ્રવિષ્ટ હો જાતા હૈ. ઇસ લિયે બડી સાવધાની સે ઇસ કાર્ય કો હાથ મેં લેના ચાહિયે. ઇસ તરહ પૌધોં પર ભી મેસ્મેરાઇઝ કર ઉનકી ઉન્નતિ ઔર બઢાવ મેં સહાયતા કી જા સકતી હૈ.

મન કા શરીર પર યા શરીર કા મન પર પ્રભાવ

ગુપ્ત મન મેં અદ્ભુત શક્તિ હૈ. હમારી ઉન્નતિ-અવનતિ, સુખદુઃખ, મંગલ-અમંગલ, ઉત્થાન પતન કા મૂલકારણ ગુપ્ત મન હી હૈ. પ્રકટ મન દ્વારા ગુપ્ત મન મેં સૂચના દ્વારા જિસ પ્રકાર કે વિચાર યા સંસ્કાર સૂક્ષ્મ યા જમા દિયે જાતે હૈં, તદનુકૂલ ગુપ્ત મન તુરંત હી અપના કાર્ય આરંભ કર દેતા હૈ. સંસાર મેં પ્રત્યેક કાર્ય સૂચના દ્વારા હોતા હૈ. જબ હમારા મન બલવાન હોગા, તો હમ ઉત્તમ સૂચનાઓં કો હી ગ્રહણ કરેંગે. યદિ મન નિર્બલ હોગા, તો ખરાબ સૂચનાઓં કા પ્રભાવ શીઘ્ર પડેગા. યહ હમારી ઇચ્છાશક્તિ પર નિર્ભર હૈ કિ હમ કિન સૂચનાઓં કો ગ્રહણ કરેં. સૂચના, સજેશન, વિચાર યા મનઃશક્તિ કા પ્રભાવ શરીર કી ભિન્ન ભિન્ન માંસ-પેશિયોં પર, નસોં પર, જ્ઞાનતંતુઓં પર, યકૃત, પિત્ત, પાચન-

રસ, વીર્ય, પસીને એવં પ્રવાહી પદાર્થોં પર આશ્ચર્યજનક હોતા હૈ. બુરે વિચારોં દ્વારા મનુષ્યોં કા બહુત અનિષ્ટ હોતા હૈ. કઈ ભયંકર શારીરિક રોગોં કા મૂલકારણ માનસિક પ્રભાવ હી હૈ. સૂચના કે દ્વારા ન કેવલ સારે શરીર કો લાભ પહુંચતા હૈ, વરન્ શરીર કે વિશેષ અવયવ ભી ઉચિત સૂચનાઓં દ્વારા બલવાન બનાએ જાતે હૈં. ગુપ્ત મન સૂચનાઓં કો ગ્રહણ કર તદનુસાર કામ કરતા હૈ. ઇસકે દ્વારા મિલી હુઈ સૂચના કે અનુસાર શરીર કે અણુ અણુ કે મન કામ કરતે હૈં. માનસિક પ્રભાવોં કે દ્વારા શારીરિક રોગ ભી ઉત્પન્ન હોતે હૈં. ઇસ સિદ્ધાંત કે માનનેવાલે અમેરિકા ઔર યોરપ મેં પ્રસિદ્ધ–પ્રસિદ્ધ ડૉક્ટર હૈં, જિન્હોંને બડી બારીકી સે ઇસ વિષય કા અધ્યયન કિયા હૈ. સર સેમુઅર બેકર, સર રિચર્ડસન, સર જોર્જ પેગેટ, મુચિંસન, ટુકે આદિ સંસાર કે પ્રસિદ્ધ ડૉક્ટરોં કા કથન હૈ કિ ચિંતા, ભય, ક્ષોભ, માનસિક વેદના, સંતાપ, શોક, દુઃખ, ક્રોધ, અધિક પરિશ્રમ આદિ સે પીલિયા, પ્રમેહ, મંદાગ્નિ, રક્ત–સંચાર કી ગતિ મેં પરિવર્તન, રક્ત કી કમી, કલેજે કા ફોડા, ચર્મ-રોગ, ખાજ, ફોડે, સંક્રામક રોગ, ધનુર્વાત, હિસ્ટીરિયા, પાગલપન, ચિત્તભ્રમ, મૃગી, અપસ્માર ઇત્યાદિ બિમારિયાં હો જાતી હૈં. ઇતના હી નહીં, કેવલ ચિંતા ઔર ભય કે પ્રભાવ સે હજારોં મનુષ્ય મરતે હૈં. યદ્યપિ યહ અતિશયોક્તિ જાન પડેગી, તથાપિ ઇસ કથન મેં સત્યાંશ બહુત કુછ હૈ વાસ્તવ મેં ચિંતા, ભય ઔર સંતાપ લાખોં મનુષ્યોં કે પ્રાણ લે ચૂકે ઔર લે રહે હૈં.

અમેરિકા કે ૩૦ ફરવરી કે 'વાકલી યુનિટી'–નામક પત્ર મેં, મનઃશક્તિ કા પ્રભાવ કે સ્થાન મેં, સમાચાર પ્રકાશિત હુઆ હૈ કિ [illegible] કેગલ નામક વ્યાપારી કે મન મેં યહ શંકા ઉત્પન્ન હુઈ કિ [illegible], જો [illegible] કે ગિર જાને સે [illegible] થી, ઉસકે પેટ મેં [illegible] ઉતર ગઈ હૈ. યહ ભાવના ઉસકે [illegible] [illegible] ઔર [illegible] [illegible]. ઉસને [illegible] ડૉક્ટર કે [illegible] [illegible]. ડૉક્ટર ને [illegible] [illegible]. [illegible] [illegible], [illegible], પેટ મેં [illegible]. શરીર કે [illegible] [illegible] [illegible] ઔર [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

મિસેસ ઇથલ ગ્રેસહાર્ટ સ્ટાવરટેનિશેાડ વિલ્લિસડન નાયંકાલ કેા કાબૅાલિક માઉથ-વાશ સે મુંહ ધેા કર અપને મિત્રેાં સે બાતચીત કર રહી થીં. કુછ મિનટ બાદ વહ ઘબરા કર અપને પતિ કે કમરે મેં ગઇ, જહાં ઉનકા પતિ બૈઠા થા. ઉસસે કહા, મુઝે માલૂમ હેાતા હૈ કિ મુંહ ધેાને કી દવા શાયદ ભૂલ સે મેરે પેટ મેં ચલી ગઇ હૈ, ઔર વહ દવા વિષ હૈ. તુરંત હી વહ નીચે ગિર પડીં, ઔર ઉનકી મૃત્યુ હેા ગઇ. તત્કાલ ડૅાકટર બુલાયા ગયા. ડૅાકટર ને કહા, જિસ બેાતલ પર વિષ કા લેબિલ લગાયા ગયા થા, યદિ વહ સારી બેાતલ પી લી જાતી, તેા ભી કુછ અસર ન હેાતા. ઉસમેં બહુત હી હલકા અસર થા. આપકી પત્ની કા હૃદય ભય સે બંદ હેા ગયા. હાર્ટ ફેલ હેાને સે હી મૃત્યુ હુઇ હૈ, ઔર વિષ પી લેને કે વિશ્વાસ સે. ઇસ પ્રકાર કી મૃત્યુ કિસી ભી પ્રકાર કે હૃદય-રેાગ સે નહીં હેાતી; કિંતુ એકદમ ઘબરા જાને સે, મજ્જા-તંતુ-જાલ કેા ધક્કા લગને સે, હૃદય કી ગતિ બંદ હેા જાને સે. યહ લંદન કે એક પ્રસિદ્ધ ડૅાક્ટર કા મત હૈ. એક મનુષ્ય કે શરીર પર લિઝાર્ડ ચલ રહી થી. ઉસે ભ્રમ હેા ગયા કિ ઉસકે પૈરેાં મેં બડા જહરીલા સાંપ લિપટ ગયા હૈ, જિસને ઉસે કાટ લિયા હૈ. ૭ ઘંટે મેં ઉસકી મૃત્યુ હેા ગઇ.

ઑપરેશન-ટેબિલ પર રેાગી કેા લિટાતે હી, કલેારેાફાર્મ સુંઘને કી થેાડી ચઢાતે-ચઢાતે, કઇ લેાગેાં કી મૃત્યુ ભય સે હેા જાતી હૈ. કલેારેાફૅાર્મ શરીર મેં પ્રવેશ ભી નહીં કર પાતા ઔર વે મર જાતે હૈં.

એક બડે ભારી શિકારી પર એક ચીતે ને આક્રમણ કિયા. દૂસરે શિકારિયેાં ને તુરંત હી ઉસ ચીતે કેા માર ગિરાયા; કિંતુ જિસ શિકારી પર ચીતે ને આક્રમણ કિયા થા, વહ ૭: ઘંટે બાદ મર ગયા. ઉસકેા એક નાખૂન ભી નહીં લગા થા.

એક વ્યક્તિ કા જન્મભર કા પૈદા કિયા હુઆ દ્રવ્ય એક પ્રસિદ્ધ બૅંક મેં જમા થા. દુર્દૈવ સે બૅંક ફેલ હેા ગયા. ઇસ શેાક-જનક ઘટના કા સમાચાર સુનતે હી વહ મહાશય બડે હી ચિંતા-તુર હુએ. ઉસ દિન, રાતભર, ઉનકેા નિંદ ન આઇ, બહુત હી બેચૈ-ની રહી. સુબહ કયા દેખતે હૈ કિ સિર કે સારે બાલ સફેદ હેા ગએ હૈં.

મેડિકલ કૅાલેજ મેં શિક્ષા પ્રદાન કરનેવાલે બડેબડે પ્રૅાફેસરેાં કા અનુભવ હૈ કિ મેડિકલ કૅાલેજ કે બહુત-સે નવીન વિદ્યાર્થી જિન જિન રેાગેા કા અધ્યયન કરને ઔર ઉનકે લક્ષણેા પર મનન કરતે હૈં, ઉન્હેં ઉન્હેં યહ મિથ્યા ભ્રાંતિ હેા જાતી હૈ, ઔર પક્કા વિશ્વાસ હેા જાતા હૈ કિ વે ઉન રેાગેા સે પીડિત હૈં

એક વિદ્યાર્થી મેડિકલ કૅાલેજ મે ડૅાકટરી કા અધ્યયન કરતા થા. કૅાલેજ મેં યહ ઘેાષણા કી ગઇ કિ એપેન્ડીસાઇટીસ રેાગ પર

સર્વોત્તમ નિબંધ લિખનેવાલે વિદ્યાર્થી કો બહુમૂલ્ય પુરસ્કાર પ્રદાન કિયા જાયગા. ઈસ વિદ્યાર્થી ને અભ્યાસ કે લિયે રાતદિન એક કર ડાલા. કઈ સપ્તાહ તક ઉસ વિષય કે સાહિત્ય કા ખૂબ અભ્યાસ ઔર મનન કર પરીક્ષા દી. ઈસકા નિબંધ સર્વશ્રેષ્ઠ રહા, ઔર ઈસે સમ્માનપૂર્વક પુરસ્કાર પ્રાપ્ત હુઆ. પુરસ્કાર પાને કે એક સપ્તાહ બાદ સ્વયં વિદ્યાર્થી કે શરીર પર ઉસી રોગ કે સ્પષ્ટ ચિહ્ન દૃષ્ટિગોચર હુએ, જિસ રોગ કા ઉસને અધ્યયન કિયા થા, ઔર ફિર પૂર્ણ રૂપ સે ઉસ રોગ કા આક્રમણ ઉસ બેચારે વિદ્યાર્થી પર હો ગયા. અંત મેં ઑપરેશન કિયા ગયા, ઔર વહ વિફલ હુઆ-ઉસકી મૃત્યુ હો ગઈ. મન કી કલ્પના સે મૃત્યુ તક હો જાતી હૈ. ચિકિત્સા–શાસ્ત્ર કે સંબંધ મેં એક નહીં, સૈકડોં ઐસે પ્રમાણ મિલેંગે. જો પ્રસિદ્ધ ડૉક્ટર કિસી વિષય કે વિશેષજ્ઞ હોતે હૈં, ઔર આજીવન ઉસમેં કાર્ય કરતે હૈં, ઉનકા યહ દૃઢ વિશ્વાસ હોતા હૈ કિ ઉસ રોગ કે વિશેષજ્ઞ હોને સે ઉસ રોગ કે કારણ ઔર ઉસકે મિટાને કે ઉપાય જાનતે હૈં; અતએવ કભી ઉસ રોગ સે ગ્રસિત ન હોંગે, ઔર સદૈવ હી સ્વસ્થ બને રહેંગે, કિંતુ અંત મેં વે ઉસી રોગ સે મરતે હૈં.

અલ્બર્ટ ઑસ્ટન સાહબ લિખતે હૈં કિ એક સ્ત્રી અપની બહન સે મિલને કે લિયે ભારતવર્ષ સે વિલાયત ગઈ થી. જબ વહ એક દિન અકેલી અપની બહિન કે બગીચે મેં ટહલ રહી થી, ઉસે એક ફલ કા વૃક્ષ દૃષ્ટિગોચર હુઆ. ઉસને એક ફલ તોડ કર આધા ભી ન ખાયા હોગા કિ ઇતને મેં હી ઉસકી બહન ચિલ્લાતી હુઈ આઈ, ઔર કહા કિ બહન, તુમને બડી ભૂલ કી. તુમને જહરીલા ફલ ખા લિયા. યહ સુન કર ઉસ બહન કે પ્રાણ-પખેરૂ ઉડને લગે. ડૉક્ટર બુલાયા ગયા, પર ઉસકે આને કે પૂર્વ હી ઉસકી મૃત્યુ હો ગઈ થી. ફિર ખોજ કરને પર માલૂમ હુઆ કિ વહ ફલ જહરીલા નહીં થા.

દિ ક્લીવલૈંડ મેડિકલ જર્નલ લિખતા હૈ કિ મનુષ્ય કે સ્વાસ્થ્ય પર વિચારોં કા અદ્ભુત પ્રભાવ પડતા હૈ. ભારતવર્ષ મેં એક નવયુવક આઈ૦ સી૦ એસ૦ કા અત્યધિક પરિશ્રમ સે, [illegible] કે કારણ, શરીર કમજોર હો ગયા થા. ડૉક્ટર કો બુલા કર સબ તરહ સે જાંચ કરાકે, ઔર માલૂમ કરના ચાહા કિ ક્યા રોગ હૈ. ડૉક્ટર ને [illegible], છાતી, હૃદય આદિ કી ઠીક પરીક્ષા કર કહા કિ મૈં કલ [illegible]. અપની સંમતિ લિખ ભેજૂંગા કિ આપકો ક્યા રોગ હૈ ઔર [illegible] કરના ચાહિયે. દૂસરે દિન ડૉક્ટર કા પત્ર આયા કિ [illegible] [illegible] હો ગયા હૈ, [illegible] [illegible], ઔર હૃદય કી હાલત [illegible] હૈ; અતએવ આપ

અપને કારોબાર કી શીઘ્રાતિશીઘ્ર સમુચિત વ્યવસ્થા કર દીજિયે, ક્યોંકિ આપ થોડે હી સમય કે મેહમાન હૈં, અતએવ અપને ભલે-બુરે કામ હોં, ઉનકા શીઘ્ર હી ફૈસલા કર લીજિયેગા. વહ નવયુવક અપની મૃત્યુ કી પરવા ન કરકે, ડૉક્ટર-કથનાનુસાર સુન કર ચૌંકના હો ગયા. કુછ ઘંટે બાદ-બાદ સીને મેં બડી બેચૈની માલૂમ હોને લગી, સાંસ લેના મુશ્કિલ હો ગયા, ઔર હૃદય મેં બડે જોરોં કા દર્દ હોને લગા. ઇસ લિયે ઉન્હોંને ઇસ આશા સે બિસ્તર પકડ લિયા કિ બિસ્તર સે કભી ઉઠેંગે હી નહીં. રાત્રિ કો ઐસી તબિયત ખરાબ હુઈ કિ નૌકર ડૉક્ટર કો બુલા લાયા. ડૉક્ટર તુરંત આયે, ઔર ઉસકી યહ ભયાનક હાલત દેખ કર બડે ચકિત હુએ. ઉન્હોંને કહા કિ તુમ્હેં યહ ક્યા હો ગયા, કલ જબ મૈંને દેખા થા, તો ઇસ પ્રકાર કા કોઈ ચિહ્ન નહીં થા. રોગી ને ધીમે સ્વર મેં ઉત્તર દિયા, મૈં ખયાલ કરતા હૂં કિ હૃદય મેં ખરાબી હો ગઈ હૈ. ડૉક્ટર બોલા કિ હૃદય! હૃદય તો તુમ્હારા કલ બિલકુલ ઠીક થા. રોગી બોલા, ફેફડે ખરાબ હોંગે. ડૉક્ટર ને કહા, તુમ કૈસી પાગલ-સી બાતેં કરતે હો? તુમ્હેં ક્યા વહમ સવાર હો ગયા? ક્યા શરાબ કા પ્યાલા તો નહીં પી લિયા? રોગી ને સિસક-સિસક કર કહા કિ મૈં તો ચંદરોજ કા મેહમાન હૂં. ડૉક્ટર ને કહા, કૈસી બાતેં કરતે હો? ક્યા તુમ્હારા દિમાગ ફિર ગયા હૈ? મૈંને તો તુમ્હેં યહ લિખ ભેજા થા કિ થોડે દિનોં કે લિયે પહાડ પર જા કર વાયુપરિવર્તન કે લિયે વિશ્રામ લો, તુમ બિલકુલ ઠીક હો જાઓગે. યહ સુન કર રોગી ને અપને બિસ્તર કે નીચે સે ડૉક્ટર કા ભેજા હુઆ પત્ર ઉસી ડૉક્ટર કો દે દિયા. ઉસ પત્ર કો દેખતે હી ડૉક્ટર ચૌંક પડા, ગજબ હો ગયા, મેરે અસિસ્ટેંટ ને ભૂલ સે દૂસરે રોગી કા પત્ર તુમ્હારે પાસ ભેજ દિયા' યહ નવયુવક એકદમ ઉઠ બૈઠા, ઔર ચંગા હો ગયા. દૂસરે રોગી કે પાસ, જિસકા જીના અસંભવ થા, ઇસ વ્યક્તિ કા પત્ર પહુંચ ગયા, વહ સબ વ્યવસ્થા કર પહાડ પર ચલ દિયા. ક્યોંકિ ઉસકો યહ ખબર પા કર કિ પહાડ કી આબ-હવા તુમ્હેં શીઘ્ર ચંગા કર દેગી, ઇસ આનંદદાયક સંવાદ કો સુન કર બડા સુખ હુઆ, ઔર ઇસ ઘટના કે બાદ પાંચ વર્ષ તક જીવિત રહા, ઔર સ્વસ્થ દશા મેં રહા.

કિસી સ્કૂલ કે લડકોં કો હિપ્નોટિઝમ કા પ્રયોગ દેખને કા સુઅવસર પ્રાપ્ત હુઆ. લડકોં ને કિસી ત્યૌહાર કે દિન માસ્ટર સે સ્કૂલ કી છુટ્ટી કે લિયે પ્રાર્થના કી, કિંતુ માસ્ટર ને ઇનકાર કિયા. લડકોં ને દૂસરે દિન છુટ્ટી લેને કે લિયે અપને માસ્ટર પર હિપ્નો-ટિઝમ આજમાના ચાહા. લડકોં ને પહલે સે હી અપના કાર્યક્રમ નિશ્ચિત કર લિયા થા. સ્કૂલ મેં માસ્ટર કે પદાર્પણ કરતે હી

એક લડકે ને આશ્ચર્ય મેં પડ કર માસ્ટર સે કહા કિ યહ ક્યા! આજ આપકે ચેહરે કી રૌનક બિગડી હુઇ હૈ. દૂસરા લડકાં બોલા, આપકા ચેહરા ફીકા ઔર ઉદાસ દિખ રહા હૈ. તીસરે ને કહા, આપ બહુત બિમાર માલૂમ પડતે હૈં. ઇતને મેં દૂસરે ભી લડકે આ ચિપટે, ઔર શરીર કો છૂ કર કહને લગે–"ઓહ! આપકે બદન મેં ભયંકર ગર્મી ફૂક રહી હૈ. આપને બડી બેવકૂફી કી, જો ઐસે તેજ બુખાર મેં ઘર સે બાહર ચલે આએ. ભગવાન્ ને ખૈર કી કિ નિમોનિયા નહીં હુઆ." લડકોં કી યે બાતેં સુન કર માસ્ટર સાહબ વિસ્મય મેં પડે, લડકોં કો છુટ્ટી દે કર ઘર ગએ, ઔર બિસ્તર પકડા. લડકે અપની ઇચ્છા પૂર્ણ કર ખૂબ ચૈન મનાને લગે.

કુછ દિન હુએ હમેં ઉજ્જૈન મેં એક જૈન-મહિલા કા ઉપચાર કરને કે લિયે જાના પડા. ઉસ પર હિપ્નોટિઝમ કા પ્રયોગ કિયા ગયા. નિદ્રાવસ્થા મેં આને પર ઉસકે ગુપ્ત મન ને સારા હાલ કહ સુનાયા કિ મૈં અમુક સ્થાન કી મૃતાત્મા હૂં, ઔર ઇસને મેરા અમુક અપરાધ કિયા હૈ; ઇસ લિયે મૈં ઇસકે શરીર મેં આઇ હૂં. આજ સે દસવેં દિન, રાત્રિ કે દો બજે, ઇસે લે જાઉંગી, અવશ્ય લે જાઉંગી. ઘર કે લોગોં ને માનસિક ચિકિત્સા કી ઓર દુર્લક્ષ્ય કિયા, જિસકી પરમ આવશ્યકતા થી. વે લોગ દૂસરા ઇલાજ કરાતે રહે. નિશ્ચિત તિથિ કી રાત્રિ કો ૧૨ બજે ઉસકી અત્યંત શોચનીય દશા હો ગઇ, ઔર ઠીક ૨ બજે ઉસકા દેહાંત હો ગયા.

એક કૈદી કો ફાંસી કી સજા હુઇ. માનસશાસ્ત્રિયોં ને મનઃશક્તિ કા અનુસંધાન કરને કે લિયે ઉસે અપને અધિકાર મેં લે કર ઉસ પર માનસપ્રયોગ કિયા. ઉસ કૈદી કો ટેબિલ સે બાંધ દિયા. ઉસકી આંખોં પર પટ્ટી બાંધ દી, ઔર ઉસે યહ સૂચના દી કિ તુમ્હારી ગર્દન કી એક નસ નશ્તર લગા કર ખોલ દી ગઇ હૈ. તુમ્હારે શરીર કા રક્ત એક-એક બૂંદ કર કે બાહર નિકલ જાયગા, ઔર તુમ્હારી મૃત્યુ હો જાયગી. યહ કહ કર ગર્દન મેં કેવલ બારીક [illegible] કિયા, જિસસે બહુત મુશ્કિલ સે એક બૂંદ ખૂન બાહર નિકલ સકતા. અબ ઉસકે મસ્તક કે પાસ સે [illegible] મેં સે ધીરે-ધીરે પાની કી ધાર ગર્દન પર [illegible] કે [illegible] મેં ટપ-ટપ આવાજ કરતા હુઆ [illegible] કૈદી, યહ સમઝ કર કિ મેરે શરીર [illegible] મેરા [illegible] [illegible]

[illegible]

ઉંગલિયોં મેં ભારી પીડા હો ગઇ થી. ઉસકા ધ્યાન પીડા પર હી બના રહતા થા. જબ ઉસકે બચ્ચા પૈદા હુઆ, તો ઉસકી દો ઉંગલિયાં ન થીં. એક દૂસરી સ્ત્રી ગર્ભાવસ્થા કે સમય એક બસ્ટ (પુતલા) પર, જિસકે એક હાથ ન થા, સદૈવ ધ્યાન જમાએ રહતી થી. જબ બચ્ચા ઉત્પન્ન હુઆ, તો ઉસકે એક હાથ ન થા.

હમ ઉજ્જૈન મેં એક પ્રતિષ્ઠિત ઘરાને કી સ્ત્રી કો જાનતે હૈં જો બડે ગર્મ મિજાજ કી હૈ, ઔર સદૈવ કુઢા કરતી હૈ. જબ ઉસકે બચ્ચા પૈદા હુઆ, તો બચ્ચે કા દાહના હાથ કોહની તક થા, ઔર દાહના પૈર ભી વિકૃત દશા મેં. બચ્ચે કે પિતા હમેં ઉસે દિખાને કે લિયે લે ગએ, ઔર બહુત શોક પ્રકટ કર ઇસકા કારણ પૂછને લગે. ગર્ભાવસ્થા કે સમય બચ્ચે કી માઁ ને અત્યંત ક્રોધ કિયા થા. રાત-દિન ગૃહકલહ મેં હી સમય વ્યતીત હોતા થા. કુછ દિન બાદ વહ બચ્ચા મર ગયા. મિસેસ ચૅંડલર કહતી હૈં કિ ગર્ભાવસ્થા કે સમય માતા યદિ સબ દુર્ગુણોં કો, બુરે વિચારોં કો હૃદય સે હટા કર ઇશ્વરચિંતન મેં રત રહે ઔર ઉત્તમ, પવિત્ર વિચારોં કા મનન કરતી રહે, તો અવશ્ય પવિત્ર સંતાન ઉત્પન્ન કર સકતી હૈ.

હમેં અપને નિજી સોલહ વર્ષ કે માનસ-ચિકિત્સા કે અનુભવ કા નિરીક્ષણ કરને સે કહને કા સાહસ હોતા હૈ કિ માનસિક વૃત્તિયોં, વિ[illegible]ના વિચારોં કા શરીર પર બહુત ગહરા પ્રભાવ પડતા હૈ. ઉપ[illegible] મેં આપકો વિદિત હો ગયા હૈ કિ કલ્પનાશક્તિ કો[illegible]ર વિચારોં કા કૈસા ઘાતક પ્રભાવ હોતા હૈ. ઇસકે વિપરીત ઉત્તમ વિચારોં કા શરીર કો સ્વસ્થ, સુંદર એવં બલવાન બનાને મેં વિલક્ષણ પ્રભાવ હોતા હૈ. અગલે લેખ મેં વહ બતલાયા જાયગા કિ વિચારબલ દ્વારા અપને ઔર દૂસરોં કે ભયંકર રોગ કિસ તરહ દૂર કિયે જાતે હૈં. અત્યંત પ્રભાવશાલી ઔષધિ રોગી કો ઇતની જલદી નહીં ચંગા કરતી, જિતની શીઘ્રતા સે વિચાર કી શક્તિ.

વિચાર-બલ સે અપને તથા દૂસરોં કે રોગ ઔર વ્યસન દૂર કરના

પ્રત્યેક મનુષ્ય મેં અપને ઔર દૂસરે કે રોગ દૂર કરને કી, દુર્બલ શરીર કો બલવાન બનાને કી, અપને ઔર દૂસરોં કે દુર્ગુણ એવં દુર્વ્યસન મિટાને કી અદ્ભુત સામર્થ્ય હૈ. ગુપ્ત મન બડી પ્રબલ શક્તિશાલી હૈ પરંતુ ઉસે પ્રકટ મન કી આજ્ઞા મેં ચલના પડતા હૈ. માનસ-ચિકિત્સા દ્વારા યહ શક્તિ સ્વયં જાગ્રત્ કી જા સકતી હૈ યા અન્ય મનુષ્ય ચિકિત્સા દ્વારા જાગ્રત્ કર સકતા હૈ. પ્રત્યેક

[illegible] મેં અપને રોગોં કે નિવારણ કરને કી શક્તિ, [illegible] મસ્તિષ્ક મેં વર્તમાન રહતી હૈ. [illegible] ઔર શંકા સે [illegible] મેં [illegible] હો જાતી હૈ. ભય, ચિંતા, શોક, દ્વેષ, ઈર્ષા, ક્રોધ ઔર [illegible] કે [illegible] મસ્તિષ્ક કે વિદ્યુત્પ્રવાહ કે સંચાર મેં [illegible] કર દેતે હૈં. મસ્તિષ્ક સે વિદ્યુત્-પ્રવાહ [illegible] સ્થાન મેં [illegible] નહીં કરતા. ઔર ઉસ સ્થાન મેં [illegible] નહીં પહુંચતા. જ્ઞાન-તંતુઓં મેં, નસોં મેં, નાડીયોં મેં [illegible] મેં સંચાર કરનેવાલા વિદ્યુત્-પ્રવાહ [illegible] શરીર કી [illegible] કા જ્ઞાન હૈ [illegible] શરીર કા [illegible] નીરોગ ઔર [illegible] બુરે વિચારોં સે [illegible] શરીર [illegible]

[illegible]

યાત્રા મેં સંકલ્પબલ સે અપને હૃદય કી ધડકન બિલકુલ બંદ કર કે લંદન કે સુપ્રસિદ્ધ ડૉક્ટરોં કી સભા મેં પ્રયોગ બતલા કર સબકો ચકિત કર દિયા થા. ઇસસે આપ જાન સકતે હૈં કિ શરીર કે અવયવોં પર મન કા કિતના આશ્ચર્યજનક પ્રભાવ પડતા હૈ. વિચારોં કે સાથ નાડી-ચક્રોં કા ઘનિષ્ઠ સંબંધ હૈ. વિચાર કા પ્રભાવ કેવલ મન પર હી નહીં હોતા, પ્રત્યુત સારે શરીર પર. હમારી માનસિક સ્થિતિ કે અનુસાર હી શરીર કી રચના હોતી હૈ. મસ્તિષ્ક મેં એક ભૂરે રંગ કા પદાર્થ હૈ. ઇસસે બની હુઈ સૂક્ષ્મ ગ્રંથિયાં—નેત્ર, હૃદય, પચનેંદ્રિયાં આદિ—સારે શરીર મેં ફૈલી હુઈ હૈં. યહ ભૂરા પદાર્થ વિચાર ઉત્પન્ન કરતા હૈ. ઉસી પ્રકાર ગ્રંથિયાં ભી વિચાર ઉત્પન્ન કરતી હૈં. 'સેન્ફ્રાંસિસ્કો ડેલી ન્યૂઝ' પત્ર મેં વિચાર-બલ સે વ્યાધિ-નિવારણ કે કઈ ઉદાહરણ પ્રકાશિત હુએ હૈં. યૂનાઇટેડ સ્ટેટ્સ અમેરિકા કા સેનેટ એમ૦ પી૦ વિલિયમ હૃદય-રોગ સે પીડિત થા. વહ બડા ધની થા, ઔર સેન્ફ્રાંસિસ્કો કે પૈલેસ-હોટલ મેં રહતા થા. બડે-બડે ડૉક્ટરોં કા ઇલાજ હોને પર ભી ઉસકી પ્રકૃતિ મેં કુછ સુધાર ન હુઆ. ડૉક્ટરોં ને ઉન્હેં બિસ્તર પર લેટે રહને કી સલાહ દી. આહાર કે લિયે કાંજી નામ કા બહુત હલકા પદાર્થ દિયા જાતા થા. વિલિયમ જિસ હોટલ મેં રહતા થા, ઉસમેં આગ લગને કા ભય હુઆ. હોટલ કે સબ લોગ અપના-અપના સામાન લે કર ભાગે. યહ દેખ કર વિલિયમ કે મન મેં અપની જીવન-રક્ષા કરને ઔર સામાન બચાને કા વિચાર ઉત્પન્ન હુઆ. ઇસ વિચાર સે ઉસમેં તુરંત બલ ઉત્પન્ન હુઆ, ઔર સામાન ઉઠા કર સતમંજિલે હોટલ પર સાત બાર ચઢા-ઉતરા. ઉસ દિન સે ઉસકે સ્વાસ્થ્ય મેં વિલક્ષણ પરિવર્તન હો ગયા. જો હલકે સે હલકા પદાર્થ નહીં પચા સકતા થા, વહ આજ ભારી સે ભારી પદાર્થ પચા સકતા હૈ. જો બિસ્તરે પર સે ઉઠ નહીં સકતા થા, વહ અબ આનંદપૂર્વક વાયુસેવન કરતા હૈ.

વાલ્ટર સ્ટ્રીટ કી મિસેસ મારગ્રેટ કો કઈ દિનોં સે લકવે કી બિમારી હો ગઈ થી. ઉસકે શરીર કે સારે ભાગ લકવે સે બેકાર હો ગયે થે. જબ ભૂકંપ હુઆ, તબ પ્રાણરક્ષા કે લિયે ઘર કે સબ લોગ ભાગને-દૌડને લગે. ઇસ સ્ત્રી કો અપને જીવન કી બડી ચિંતા હુઈ, ઔર મન મેં રક્ષા કરને કા પ્રબલ વિચાર ઉઠા. યહ ભી બિસ્તરે સે ઉઠ કર ભાગી. ઉસ દિન સે વહ ચલને-ફિરને લગી ઔર સ્વસ્થ હો ગઈ

મિસ્ટર સી– નામક એક વ્યક્તિ કો બહુત દિનોં સે જીર્ણ-જ્વર હો ગયા થા. ડૉક્ટરોં ને ઉસકે જીવન કી આશા છોડ દી થી. ભૂકંપ હુઆ, તબ ઉસકી સેવા કરનેવાલા નૌકર ઉસકે પાસ સે

ભાગ ગએ. યહ દેખ અપની રક્ષા કરને કે લિયે પ્રબલ ઇચ્છા સે તુરંત ઉઠ કર ભાગને લગા. ઉસ દિન સે ઉસકો જ્વર ન આયા, ઔર ઉસકે વજન મેં, દો સપ્તાહ મેં, ૨૦ પૌંડ વૃદ્ધિ હુઇ.

એક અંગ્રેજી ફૌજ જહાજ દ્વારા હિંદોસ્તાન સે વિલાયત જા રહી થી. એડન બંદર પહુંચતે હી ફૌજ કા એક સિપાહી સખ્ત બિમાર હુઆ. ડૉક્ટર ને ઉસે દેખ કર કહા કિ તુમ એક હી દિન કે મેહમાન હો, યહીં પર ઉતર જાઓ, તુમ્હારી મિટ્ટી સુધર જાયગી; કિંતુ ઉસે અપની જન્મભૂમિ દેખને કી ઉત્કટ લાલસા લગી હુઇ થી. ઉસને ડૉક્ટર સે શપથ લે કર કહા કિ જબ તક મૈં જન્મભૂમિ કે કિનારે કે દર્શન ન કર લૂંગા, તબ તક નહીં મર સકતા. ડૉક્ટર ને કહા, આજ કા હી દિન નિકાલના કઠિન હો રહા હૈ, કિંતુ ઉસ સિપાહી ને ડૉક્ટર કી એક ભી ન સુની, ઔર જહાજ મેં ચલતા બના. દિનોંદિન મૃત્યુ ઔર જીવન મેં ઘમાસાન યુદ્ધ હોતા રહા. આખિરકાર ઉસને અપની જન્મભૂમિ કે કિનારે પ્લીમૅથ કા દર્શન કિયા. વહ જહાજ સે નીચે ઉતારા ગયા. ઉસકી હાદિક ઇચ્છા પૂર્ણ હુઇ, યહ જાન કર ઉસે સંતોષ હુઆ, ઔર આધ ઘંટે બાદ ઉસને શાંતિ સે પ્રાણ વિસર્જન કિયા.

એક અસ્પતાલ મેં એક રોગી વિષમજ્વર સે પીડિત હો કર અપની અંતિમ ઘડી ગિન રહા થા. પ્રાતઃકાલ ડૉક્ટર ઉસે દેખને આએ. ઉસકી શોચનીય અવસ્થા દેખ કર દાઇ સે, જો ઉસકી સેવા મેં થી, ધીમે સ્વર સે કહા કિ યહ રોગી થોડે હી ઘંટોં મેં મર જાયગા. યહ આવાજ રોગી કે કાન તક પહુંચ ગઇ. વહ ચૌંકન્ના હો કર બહુત ક્રોધ મેં આ કર બોલા—"ક્યા મૈં આજ સાયંકાલ કો હી મર જાઉંગા?" મૈં બાજી માર સકતા હૂં કિ મૈં કદાપિ ન મરૂંગા. ઉસી દિન સે ઉસકે સ્વાસ્થ્ય મેં સુધાર હોને લગા, ઔર વહ થોડે હી દિનોં મેં ચંગા હો ગયા.

ડૉક્ટર રૅડક્લિફ કહતે હૈં કિ મેરી માતહતી મેં એક નર્સ થી. ઉસકે દિલ મેં યહ વહમ જમ ગયા થા કિ વહ જબ કભી મરેગી, તબ વિષમજ્વર સે [illegible]. જબ વહ એક વિષમજ્વર [illegible] કી સેવાશુશ્રૂષા મેં થી, ઉસે ભી યહ [illegible] લગ ગયા; ઔર ઉસકી [illegible] ને ઉસે [illegible] કર દિયા. મૈં ઉસે દેખને ગયા [illegible] "ક્યા મૈં મર જાઉંગી?" મૈંને ઉત્તર દિયા, "[illegible]" [illegible] દેખ કર ઉસને કહા "[illegible]" મૈંને કહા—"જબ તુમ [illegible] મૈં મર જાઉંગી [illegible] [illegible] કહા—'[illegible] મૈં મર જાઉંગી [illegible]

જાયગી ?" મૈંને કહા—"હાં હાં, અવશ્ય ઐસા હો સકતા હૈ. યદિ નિશ્ચય કરો કિ 'મૈં નહીં મરૂંગી', તો અવશ્ય જી જાઓગી." ડૉક્ટર કહતે હૈં, જબ મૈંને નિરીક્ષણ કિયા થા, તબ ઉસ દાઇ કી ઐસી દશા થી કિ યદિ વહ અપની ઇચ્છાશક્તિ કા ઉપયોગ ન કરતી તો અવશ્ય ઇસ સંસાર સે બિદા હો જાતી. ઉસને ફિર પૂછા—"ક્યા તુમ નિશ્ચય સે કહ રહે હો ?" મૈંને કહા—"જબ તક તુમ યહ ન કહોગી કિ 'મૈં નહીં મરૂંગી,' તબ તક તુમ્હેં દેખને કો મૈં ન આઉંગા." યહ બાત સુન ઉસને અપને હોશ સંભાલે, ઔર મેરે ચેહરે કી ઓર ઘૂર ઘૂર કે દેખ કર કહા—'મૈં અવશ્ય જીઉંગી.' ઉસી સમય સે ઉસકે શરીર મેં શક્તિ આને લગી, ઔર વહ જલદી હી સ્વસ્થ હો ગઇ.

લૈસ કે એક પાદરી ભયંકર વિષમજ્વર સે મરત થે. પ્રસિદ્ધ ડૉક્ટરોં ને ઉનકી હાલત દેખ કર યહ ચેતાવની દે દી થી કિ અબ ઉનકે જીવન કી આશા કરના વ્યર્થ હૈ. તેરહવેં દિન ડૉક્ટર ને કહા કિ પાદરી સાહબ થોડે હી મિનટોં મેં ચલ બસેંગે. ઇસી હાલત મેં પાદરી ને સ્વપ્ન દેખા. સ્વપ્ન મેં ઉસને દેવી એન કે દર્શન કિયે, ઔર શરણાપન્ન હો કર ફૂટફૂટ કર રોને લગા, ઔર અપને જીવન કી ભિક્ષા માંગી, ઔર કહા—"મુઝે ઇસ બલા સે બચાઇએ, રોગમુક્ત કીજિએ." ઉત્તર મિલા—"ઘબરા મત, તૂ શીઘ્ર હી ચંગા હોગા." પાદરી સ્વપ્ન સે એકદમ ચૌંક ઉઠા, ઔર પ્રાણાંત કા ખતરનાક સમય ટલ ગયા. પાદરી સાહબ ને અપને ચમત્કાર કી કથા સબકો સુનાઇ. ઉનકા ઇલાજ કરનેવાલે ડૉક્ટર ડગલાસ ને કહા—"યહ તુમ્હારી ઇચ્છાશક્તિ ઔર દૃઢ નિશ્ચય કા પ્રભાવ હૈ કિ તુમ નીરોગ હો ગયે હો." પાદરી કે દિલ મેં યહ કલ્પના બની હુઇ થી કિ મૈં દેવી કી કૃપા સે હી રોગમુક્ત હુઆ હૂં, ઇસ લિયે ઉસને જેન(?) કી દેવી કા ચિત્ર બનવા કર ગિરજાઘર મેં ટંગવા દિયા.

એક બાર ફિર પાદરી ઉસી રોગ સે પીડિત હુએ. ઇસ બાર ભી ઉન્હેં જીને કી આશા ન થી. વહ અત્યન્ત બેચૈન હો ગયે થે. દેવી પર સે ભી શ્રદ્ધા હટ ગઇ થી. ઇચ્છાશક્તિ કે બલ કો ઉન્હોંને આજમાના ચાહા. ઉન્હોંને નીરોગ હોને કા દૃઢ નિશ્ચય કિયા, ઔર અલ્પ કાલ મેં હી સ્વસ્થ હો ગયે. અબ કી બાર ઉન્હેં દૃઢ વિશ્વાસ હો ગયા કિ પહલી બાર ભી વે અપની સ્વતઃ ઇચ્છાશક્તિ ઔર શુભ મનઃશક્તિ કે પ્રતાપ સે હી અચ્છે હો ગયે થે.

ઐસે એક નહીં, સૈકડોં ઉદાહરણ પ્રતિદિન હમારે અનુભવ મેં આતે હૈં, જો કે હમેં યહ બતા સકતે હૈં કિ મન કી શુભ શક્તિ કિતની ચિકિત્સા કા કામ કરતી હૈ. ચિન્તા ને બડા આશ્ચર્યજનક પ્રભાવ હૈ. યદિ ચિન્તાશક્તિ કી ગતિ કી તુલના

વિધુત અથવા પ્રકાશ કી ગતિ કે પ્રવાહ સે કી જાય, તેા માલૂમ હેાગા કિ વિચારશકિત કા વેગ બડા પ્રબલ હૈ. વિજ્ઞાન કે પ્રૉફેસર એલિશા ગ્રે અપને 'મિરેકલ્સ્ ઑફ નેચર' નામ કી પુસ્તક મેં લિખતે હૈં કિ પ્રકાશ કી ગતિ કા પ્રવાહ ૧,૮૬૦૦૦ મીલ પ્રતિ સેકંડ હૈ કિંતુ વિચારશકિત કી ગતિ કા પ્રવાહ ૪,૦૦૦ મીલ સે લગા કર ૮,૦૦,૦૦,૦૦, ૦૦,૦૦,૦૦ મીલ પ્રતિ સેકંડ હૈ. વિચારશકિત કે વેગ કેા કેાઇ પદાર્થ રેાક નહીં સકતા. દિન મેં સૂર્ય કી કિરણેં વિચારશકિત કી લહરેાં કા ખંડ કર દેતી હૈં, જિસસે ઉસકી ગતિ મેં કુછ અવરેાધ હેા જાતા હૈ. રાત્રિ કે સમય અથવા અંધકાર મેં વિચારશકિત કા વેગ બડા તેજ હેાતા હૈ. હમારે પ્રત્યેક શ્વાસ કે સમય મેં મસ્તિષ્ક મેં તીન નવીન વિચાર ઉત્પન્ન હેાતે હૈં. વિચાર ઔર ફેફડેાં કા ઘનિષ્ઠ સંબંધ હૈ, ઇસ લિયે રકતસંચાર કેા વિચારેાં કે અધિકાર મેં રખના પરમ આવશ્યક હૈ. જબ રકતસંચાર ઠીક હેાગા, તબ નાડીચક્ર ભી ઠીક હેાંગે, મસ્તિષ્ક ભી ઠીક હેાગા. યદિ ઇનમેંસે કિસીમેં ભી ખરાબી માલૂમ હેા, તેા વિચારબલ સે રકત કી ગતિ ઠીક કરની ચાહિયે. જિતને ભી રેાગ હૈં, સબ અનુચિત વિચાર ઔર અનુચિત જીવન સે પૈદા હેાતે હૈં. માનસિક બલ દ્વારા મન કી ગુપ્ત શકિત કેા જાગ્રત્ કરેા, ઔર વિચારેાં કેા એકાગ્ર કર રકત-સંચાલન ઉચિત પરિમાણ મેં રુગ્ણ સ્થાન પર એકત્રિત કરેા.

રકતસંચાર કેા ઠીક ઔર નિયમિત કરને કી ક્રિયા

કિસી એકાંત સ્થાન મેં જાઓ. ચિતા લેટેા. સબ શરીરકેા શિથિલ કર દેા, બિલકુલ ઢીલા છેાડ દેા. ઐસા સમઝેા કિ તુમ્હારા શરીર શીશે કા બના હુઆ હૈ. મુંહ બંદ કર લેા. અબ નાસિકા સે ધીરે ધીરે સરલતાપૂર્વક ગહરી શ્વાસ લેા. શ્વાસ કેા સુખપૂર્વક જિતની દેર તક રેાક સકેા રેાકેા. ફીર નાસિકા સે હી ધીરે ધીરે શ્વાસ છેાડ દેા. ઇસ પ્રકાર જબ તક ચિત્ત શાંત રહે, યહ ક્રિયા કરતે રહેા.

અપને દેાનેાં હાથેાં કી ઉંગલિયેાં કેા કપાલ કે મધ્યભાગ મેં ઇસ તરહ રકખેા કિ ઉંગલિયેાં કે સિરે એક દૂસરે સે મિલ જાયં, ઔર દેાનેાં અંગૂઠે કનપટિયેાં કેા દબાતે રહેં. અબ જહાં પર ઉંગ-લિયેાં કે સિરે મિલે હૈં, વહાં પર (સહસ્રદલ પદ્મ યા આજ્ઞાચક્ર મેં) ચિત્તવૃત્તિ કેા એકાગ્ર કર ભાવના કરેા કિ સારે શરીર મેં વિદ્યુત્ પ્રવાહ સંચાર કરને કે લિયે મસ્તિષ્ક મેં બલ ઉત્પન્ન હેા રહા હૈ. ઇસ પ્રકાર કી એકાગ્રતા કરને સે થેાડે હી સમય મેં મસ્તિષ્ક મેં શકિતપ્રવાહ કાર્ય કરતા હુઆ માલૂમ લગેગા. ફિર હાથેાં સે સ્પર્શ કરતે હુએ, સિર કે નીચે નેત્ર કેા સ્પર્શ કરતે હુએ, દેાનેાં અંગૂઠેા કેા ગર્દન કે દેાનેાં બગલેાં સે કંઠ કી હડ્ડી (વિશુદ્ધ ચક્ર) પર ઉંગલિયેાં કેા મિલા કર સ્પર્શ કરેા, ઔર કુછ ઠહર કર ચિત્તવૃત્તિ

એકાગ્ર કર ભાવના કરો. તદનંતર ધીરે ધીરે હાથોં કો કંધે પર લાતે હુએ, શરીર કે દોનોં બગલોં પર અંગૂઠે લગાતે હુએ, નીચે ઉંગલિયાં મિલાતે હુએ હાથોં કો પેટ તક લેતે ચલે જાઓ, ઔર નાભિ પર હાથોં સે સ્પર્શ કર મણિપૂર ચક્ર મેં ચિત્તવૃત્તિ એકાગ્ર કર શક્તિપ્રવાહ પર ધારણા કરો. અબ બૈઠ જાઓ, ઔર હાથોં કો ઉસી તરહ ટાંગોં કી તરફ લે જાઓ. ઇસ પ્રકાર પિંડલિયોં પર, ફિર પાંવ ઔર અંગૂઠોં તક લે જાઓ.

જબ તુમ અપને હાથોં કો ઇસ તરહ લે જાતે હો, તબ ઐસી ભાવના કરો, ઔર અનુભવ કરો કિ "મેરે શરીર મેં, જ્ઞાનતંતુઓં મેં વિદ્યુત્પ્રવાહ ધીરે ધીરે સંચાર કર રહા હૈ, ઔર વહ હરએક ભાગ કો ચેતન કર રહા હૈ, પુષ્ટિ પ્રદાન કર રહા હૈ." યદિ તુમ્હારે શરીર કે ફેફડે, જઠર, યકૃત, તિલ્લી આદિ રોગી હોં યા કિસી ભાગ મેં પીડા હો, તો થોડી દેર કે લિયે હાથોં કો વહાં રોક દો, ઔર ભાવના કરો કિ ઉસ ભાગ મેં શક્તિ કા પ્રવાહ સંચાર કર ઉસે સ્વસ્થ કર રહા હૈ. ઇસ તરહ હાથોં કો સિર સે પૈર તક લે જાને મેં કમ સે કમ તીન મિનટ લગાના ચાહિયે. ઇસમેં ઠહરને કા સમય શામિલ નહીં હૈ. અબ થોડી દેર વિશ્રામ લો, ફિર વહી કરો. ઇસ તરહ કમ સે કમ સાત બાર કરો. ઇસસે અધિક નહીં. તીન બાર કરને સે ભી લાભ પ્રતીત હોગા. સાત બાર કા પૂર્ણ પ્રયોગ હૈ. રાત કો સોતે સમય યહ અભ્યાસ કરને સે શાંત, સ્વસ્થ ઔર પ્રગાઢ નિદ્રા આતી હૈ, ઔર બહુત અચ્છા પરિણામ નિકલતા હૈ. અપને શરીર મેં હાથોં સે ગરમી નિકલતી હુઈ માલૂમ હોગી, ઔર સારે શરીર મેં રક્ત કી ગતિ ઠીક હોગી.

યહ ઉપચાર કરતે સમય ઉપર્યુક્ત શ્વાસક્રિયા કરતે રહો. જિસ સમય શરીર કે કિસી ભી ભાગ પર હાથોં કો રોકો, ઉસી સમય શ્વાસ ભી રોક દો, ઔર જબ શ્વાસ બાહર છોડો, તબ હાથોં કો ધીરે-ધીરે આગે બઢાઓ. પહલેપહલ કુછ માલૂમ ન હો, તો અભ્યાસ મત છોડો. ઇસ પ્રકાર ઇચ્છાનુસાર એક મિનટ મેં શરીર કે જિસ ભાગ મેં વિદ્યુત-પ્રવાહ પ્રાણ યા રુધિર ભેજના હો, ભેજ કર શરીર ઔર ઇંદ્રિયોં કો બલવાન બના સકોગે. રોગોં કો દૂર કરને કા યહ પ્રાકૃતિક માર્ગ હૈ જિસ ચક્ર મેં જો શક્તિ સંચિત રહતી હૈ, ઉસ સંચિત દ્રવ્ય કો વહાં સે લે કર સિર પર સે હાથોં કો ધીરે-ધીરે લાતે સમય, નિમ્નલિખિત ભાવનાઓં કા મન મેં ચિંતન કરતે સમય, ઉનકે અર્થ મેં મન કો ગડા ઔર તલ્લીન કર દો. વાક્યોં કા કેવલ ચિંતન યા ઉનકો મન મેં દુહરાના પર્યાપ્ત ન હોગા, બલ્કિ ઉનકે અર્થ મેં મન કો એકાગ્ર કરના હોગા. જિસ ભાગ મેં ચિત્તવૃત્તિ એકાગ્ર હો જાયગી, વહાં વિચારબલ કે દ્વારા ઓજનુ

પ્રવાહ કા સંચાર હોગા. જિનકા અભ્યાસ દઢ હો, વે મુખ સે યા મન સે વાક્યોં કા ઉચ્ચારણ કર સકતે હૈં. અભ્યાસ સિદ્ધ હોને પર વાણી ઔર હાથોં કે ઉપયોગ કી આવશ્યકતા નહીં રહેગી.

મૈં અપને સમસ્ત શરીર મેં રુધિર કી ગતિ નિયમિત કર રહા હૂં, ઉસકી ગતિ તેજ કર રહા હૂં. ઇસસે મેરે શરીર કે પ્રત્યેક ભાગ મેં, અણુ-અણુ મેં રક્તસંચાર ઠીક હો રહા હૈ- પુષ્ટિ પ્રદાન કર રહા હૈ. યહ નવીન રચના કર ઉસે બલવાન બના રહા હૈ, ઔર જીર્ણ અણુઓં કો, અનાવશ્યક પદાર્થોં કો શરીર સે બાહર નિકાલ કર ફેંક રહા હૈ. મેરે શરીર કે અવયવ જૈસે બલવાન હોના ચાહિયે, હો રહે હૈં.

વર્તમાન વૈદક શાસ્ત્ર મેં જો ૩૦૦૦ રોગોં કે નામકરણ કિયે ગયે હૈં, ઉનમેં બહુત-સે રોગોં કા કારણ અપચન, મંદાગ્નિ, કબ્જિયત ઔર પાચન-ક્રિયા હી હૈ. હજારોં રોગી ડૉક્ટર, વૈદ્ય ઔર હકીમોં કે દરવાજે ખટખટાતે ઔર અંત મેં યહ કહતે હૈં કિ સબકો નાડી દિખાઈ, કિંતુ એક ભી હમારે રોગ કી પરીક્ષા ન કર સકા. કોઈ [illegible] ખરાબ બતલાતા હૈ, કોઈ બતલાતા હૈ પ્લીહા બઢા હુઆ હૈ, [illegible] ખરાબ બતલાતા હૈ, તો કોઈ ગુર્દે કો; કિંતુ નિશ્ચયપૂર્વક કોઈ નહીં કહ સકતા કિ રોગ કા મૂલ કારણ કહાં હૈ? ઇસ પ્રકાર [illegible] ઔર ચિંતા સે હજારોં રોગી ગ્રસ્ત હૈં, ઔર અપની તંદુરસ્તી [illegible] રહે હૈં. ઉનકો પતા નહીં કિ ઉનકે [illegible] ઉનકે રોગ કે કારણ હૈં, ઔર રોગ દૂર કરને કી શક્તિ ભી ઉન્હીં મેં મોજૂદ હૈ. [illegible] રોગોં કા કારણ ભી ઉનકા [illegible] હી હૈ. ગરદન, આંખ, કાન, નાક આદિ મેં [illegible] અધિક રક્ત એકત્રિત હોને સે ઔર [illegible] હોતે હૈં. [illegible], ઉન્માદ, અપસ્માર ઔર ચિત્ત કી [illegible]

[illegible]

હુએ ઉદર ઔર પેડૂ પર લે જા કર દોનોં હાથોં કી હથેલિયોં કો, કુંડલાકાર સારે પેટ ઔર પેડૂ પર ફેરના ચાહિયે, ઔર સાથ હી વિચારબલ દ્વારા વિદ્યુતપ્રવાહ કો અણુ-અણુ મેં પ્રવેશ કરને દો. હાથ ફેરને કે સાથ નીચે લિખી ભાવનાએં કરની ચાહિયે—

મૈં પાચક યંત્રોં મેં વિદ્યુતપ્રવાહ કી પ્રબલ ધારા કો પ્રવિષ્ટ કર રહા હૂં. વે અપની ક્રિયા ઉત્તમ પ્રકાર સે કર રહે હૈં, બલવાન બન રહે હૈં. સુદૃઢ ઔર નીરોગી મનુષ્ય કે સમાન મુઝે કડી ભૂક લગતી હૈ. મેરા જઠર બલવાન હો રહા હૈ, બલવાન હો રહા હૈ, બલવાન હો રહા હૈ, બલવાન હો રહા હૈ. જો કુછ ભી મૈં ભોજન કરતા હૂં, ઉસે પૂર્ણ રૂપ સે પચાને કે લિયે સમર્થ હો રહા હૈ. પચાવેગા, અવશ્ય પચાવેગા. મેરે આહાર સે ઉત્પન્ન હુએ પોષણ કા ઉત્તમ શુદ્ધ રુધિર બન રહા હૈ. વહ મેરે શરીર કે અણુ અણુ મેં સંચાર કર પ્રત્યેક અવયવ કો પુષ્ટ ઔર બલવાન બના રહા હૈ. મૈં પ્રતિક્ષણ સુંદર, બલવાન ઔર નીરોગ હો રહા હૂં. મેરા જઠર ભીમ કે જઠર કે સમાન બલવાન હો રહા હૈ. મુઝે નિત્ય કડાકે કી ભૂક લગતી હૈ. મૈં સુખી, આનંદી ઔર તેજસ્વી હૂં. મૈં અત્યંત નિર્ભય હૂં. મેરા જઠર બલવાન હૈ, બલવાન હૈ, બલવાન હૈ, બલવાન હૈ. પ્રતિક્ષણ બલવાન બન કર અપના કામ ઠીક ઢંગ સે કર રહા હૈ, બિલકુલ ઠીક ઢંગ સે કર રહા હૈ, બિલકુલ ઠીક ઢંગ સે કર રહા હૈ. બલવાન, બલવાન, બલવાન. બિલકુલ ઠીક, બિલકુલ ઠીક, બિલકુલ ઠીક, બિલકુલ ઠીક.

ઇન શબ્દોં કો દુર્બલ ઔર મુર્દાર હો કર નહીં, કિંતુ દૃઢચિત્ત, તન્મય હો કર, જોશ સે ભાવોં કો એકાગ્ર કર કે બોલો. મંદાગ્નિ, અજીર્ણ તથા જઠર કી અન્ય પ્રકાર કી સબ બિમારિયાં અવશ્ય મિટ જાયંગી. સચ્ચે હૃદય સે વિધિપૂર્વક યહ પ્રયોગ કરને સે તુમ્હેં આશ્ચર્યજનક લાભ હોગા.

ઇસકા તાત્પર્ય યહ નહીં કિ કસરત, આહાર, દીર્ઘશ્વાસ-પ્રશ્વાસ, જલ-વાયુ આદિ ઉપયોગી તત્ત્વોં કી ઉપેક્ષા કી જાય, ઔર ઉનકી આવશ્યકતા હી ન સમઝી જાય. ઉનકા પાલન કરના અનિવાર્ય હૈ. શારીરિક નિયમ ભંગ કરને સે વ્યાધિ ઉત્પન્ન હુઈ હો, તો બિના ઉનકા પાલન કિયે માનસ-ચિકિત્સા લાભદાયક ન હોગી. યદિ માનસનિયમ ભંગ કરને સે સ્વાસ્થ્ય બિગડા હો, તો માનસ-ચિકિત્સા મન કે અયોગ્ય વિચારોં કો નષ્ટ કર મન મેં ઉત્તમ યોગ્ય વિચારોં કો સ્થાપિત કર સ્વાસ્થ્ય પ્રદાન કરેગી. માનસિક ઔર શારીરિક સબ નિયમોં કા પાલન કરના ચાહિયે.

મલબદ્ધતા અર્થાત્ કબ્જિયત

મલબદ્ધતા • તીન કારણ હૈં—

(૧) ભય, ચિંતા, શોક, ક્રોધ, ઈર્ષ્યા ઔર દ્વેષ કે બુરે વિચારોં કો મન મેં સ્થાન દેના.

(૨) શરીર મેં જિતના જલ આવશ્યક હૈ, ઉસકા [illegible] કમ જલ પીને સે કબ્જિયત કા રોગ હોતા હૈ.

(૩) જિસ સમય શૌચ જાને કી પ્રેરણા હો, ઉસકી અવહેલ[illegible] — ઉસ સમય કો ટાલને કી આદત. પશુઓં મેં કબ્જિયત [illegible] બહુત કમ દેખને મેં આતી હૈ, ક્યોંકિ ઉનકો [illegible] પ્રેરણા હોતી હૈ, તો તુરંત હી દસ્ત કરતે હૈં. [illegible] કરતા હૈ. પ્રકૃતિ કી નૈસર્ગિક આજ્ઞા [illegible] કી આદત સે રોગ હો જાતા હૈ. [illegible] ન કરને સે [illegible] કા સમય આતા હૈ, [illegible] ઔર મુંહ પર આતી હૈ. [illegible] હોતા હૈ, ઔર [illegible] શરીર મેં [illegible] જાતી હૈ.

[illegible]

તુમને ભાવના કી હૈ, યદિ શીઘ્ર હી પ્રેરણા ન હો, તો ભી જાગ્રો. ઉસ સમય અવશ્ય ધારે-ધારે દસ્ત હોગા. રાત્રિ કો સોતે સમય ઔર પ્રાતઃકાલ ઉઠતે સમય મલોત્સર્ગ-સ્નાયુ કો, હાથોં કો આંત ઔર નલોં કે નીચે ફેરતે હુએ, સૂચના દો—"શિથિલ હો જાઓ, શિથિલ હો જાઓ." ઐસા બાર-બાર કહો. વહ શિથિલ હોને લગેગા. જિસ પ્રકાર ભાવના કી જાની ચાહિયે, ઉસ પ્રકાર યદિ કિસીને ન કી હોગી, તો ઉસે યે વિચાર સ્વપ્ન-સમાન મિથ્યા પ્રતીત હોંગે, કિંતુ થોડા સમય નિકાલ કર ઇસ પ્રયોગ કો કર કે અનુભવ કર દેખો, તો આશ્ચર્યચકિત હોઓગે.

પૂર્ણ આરોગ્ય એવં બલ કા ચિત્ર મન મેં દીર્ઘ કાલ તક બનાએ રખને સે અવશ્ય બડી-બડી વ્યાધિયાં દૂર હો જાતી હૈં. કુછ સપ્તાહોં તક ઇસ પ્રયોગ કે અનુસાર વ્યવહાર કરને સે બહુત દિનોં કે જીર્ણ રોગ ઔર પુરાની વ્યાધિયાં દૂર હો જાતી હૈં, ઔર સ્વાસ્થ્ય પ્રાપ્ત હોતા હૈ. મન મેં કભી રોગ કા ચિંતન ન કરો. પૂર્ણ આરોગ્યતા કા ચિત્ર નિરંતર મન મેં રખતે રહો, તો અવશ્ય વિજય પ્રાપ્ત હોગી. ઇસ પ્રકાર ભિન્ન ભિન્ન રોગોં કે લિયે ભિન્ન-ભિન્ન સૂચનાએં બના કર માનસ-ચિકિત્સા સફલતાપૂર્વક કી જા સકતી હૈ. દૂસરોં પર હાથ ફેરતે સમય અંગૂઠોં સે શરીર કો સ્પર્શ ન કરો, સિર્ફ ઉંગલિયોં સે હી શરીર કો છુઓ. ઇસ પદ્ધતિ કે અનુસાર સમગ્ર રોગોં કા માનસિક ઉપચાર કિયા જાતા હૈ.

ભાવના સે અર્થાત્ મન મેં દીર્ઘ કાલ તક માનસિક ચિત્ર બનાએ રખને સે કેવલ રોગ હી નહીં, બલ્કિ દુરાચાર ઔર દુર્વ્યસનોં મેં ફંસે હુએ મનુષ્ય ઉનસે મુક્ત હો કર સદાચારી બન જાતે હૈં. માનસિક શક્તિ કા વિકાસ ઔર આધ્યાત્મિક બલ પ્રાપ્ત હો કર આત્મિક ઉન્નતિ હોતી હૈ. મન મે જો કલ્પના સ્થિર કી જાયગી, ઉસીકે અનુકૂલ પરિણામ હોતા હૈ. વિધિપૂર્વક ભાવના સે અવશ્ય સિદ્ધિ પ્રાપ્ત હોગી.

દુર્વ્યસનોં કો દૂર કરને કા માનસિક પ્રયોગ

કિસી પ્રકાર કે ભી શારીરિક યા માનસિક વ્યસનોં મેં ફંસ જાને યા ઉનકી આદત ડાલને કે બાદ ઉનસે પીછા છુડાના બડા કઠિન માલૂમ હોતા હૈ. જો વ્યક્તિ કિસી વ્યસન કા આદી હો ગયા, ઉસે ઉસ વ્યસન કે વિના એક ક્ષણ-ભર ભી ચૈન નહીં પડતી. ચાય, કાફી, કોકેન, મદિરા, ગાજા, ભંગ, ચરસ, તંબાકૂ, સિગાર, બીડી ઇત્યાદિ માદક પદાર્થોં કા સેવન મનુષ્ય યહ સમઝ કર કરતા હૈ કિ ઉનકે સેવન સે ઉસકે શરીર મેં બલ, સ્ફૂર્તિ ઔર ચૈતન્ય માલૂમ હોતા હૈ. કઈ લોગ બુરી સંગતિ કે કારણ તથા અન્ય

કુછ લોગ ઇસ વિચાર સે કિ ઇનકે સેવન સે ઉન્હેં લાભ હોગા, ઇન દુર્વ્યસનોં મેં ફંસ જાતે ઔર ભયંકર હાનિ ઉઠાતે હૈં. ઉનકી ઇચ્છા-શક્તિ નિર્બલ હો જાતી હૈ. વે ઇનસે મુક્ત હોને કે લિયે પ્રયત્ન કરતે હૈં, પર સબ નિષ્ફલ જાતે હૈં. મનોબલ કે અભાવ સે વે અપનેકો અસમર્થ પાતે હૈં. ઇન દુર્વ્યસનોં કો દૂર કરને કા રામબાણ ઉપાય માનસિક પ્રયોગ હૈ. ઇસી પ્રકાર મિથ્યા ભાષણ, નિંદા, આત્મપ્રશંસા, ડાહ, અત્યધિક બાતેં કરને કી આદત એવં અન્ય દુર્ગુણ ભી ઇસ માનસિક પ્રયોગ સે દૂર હો સકતે હૈં. કિસી કિસી ભયંકર વ્યસન કો છુડાને કે લિયે અધિક સમય તક માનસિક પ્રયોગ કરના હોતા હૈ, ઔર કઇ વ્યસન અલ્પ સમય કે પ્રયોગ સે હી દૂર હો જાતે હૈં. પ્રત્યક્ષ ઔર પરોક્ષ મેં અર્થાત્ જિસ પર પ્રયોગ કિયા જાય, વહ નિકટ હો યા કોસોં દૂર, કલ્પ કે આંદોલન વ્યસની પુરુષ કે ચિત્ત પર અંકિત કિયે જા સકતે હૈં. કુછ લોગ દુર્વ્યસનોં સે સ્વયં મુક્ત હોના ચાહતે હૈં; કિંતુ મનોબલ નિર્બલ હોને કે કારણ હૃદય સે મુક્ત હોને કે તીવ્ર ઇચ્છુક હોને પર ભી અપનેકો અસમર્થ પાતે હૈં. વિચારબલ સે વ્યસન દૂર કરના બહુત હી સરલ એવં સુગમ ઉપાય હૈ.

જિસ વ્યક્તિ પર માનસિક પ્રયોગ કિયા જાય, વહ યદિ પ્રયોગ કરતે સમય સહાનુભૂતિ સ્થાપિત કર, શાંતચિત્ત હો, એકાંત સ્થાન મેં બૈઠ કર, અપને શરીર કો શિથિલ કર, મન કો સર્વથા શૂન્ય કર વિચારોં કો ગ્રહણ કરે, તો બહુત શીઘ્ર લાભ હોગા. બિના જાને ભી પ્રયોગ સફલતાપૂર્વક કિયા જા સકતા હૈ. જિસ વ્યક્તિ કા વ્યસન છુડાના હો, ઉસકા માનસિક ફોટો—અર્થાત્ ચિત્ર અપની આંખેં મૂંદ કર પ્રત્યક્ષ મેં દેખો, યા સન્નિકટ હો તો ઉસે ચિત્ત સેટ જાને કો કહો. ઉસકી આંખેં બંદ ઔર શરીર કો શિથિલ કરાઓ. ફિર એકાગ્રચિત્ત હો કર નિમ્ન-લિખિત ભાવનાએં પ્રેરિત કરો. માન લો, કિસીકો બીડી પીને કે વ્યસન સે મુક્ત કરના હૈ, તો ઉસે નિમ્નલિખિત ભાવનાએં પ્રેરિત કરો—

મૈં તુમસે અત્યંત પ્રેમ કરતા હૂં, તુમ્હારા ભી મુઝ પર વૈસા હી પ્રેમ હૈ. જિસ સુખ કી તુમ ઇચ્છા કરતે હો, વહ તુમ્હેં બિના સિગરેટ યા બીડી પિયે ભી પ્રાપ્ત હો રહા હૈ. ઇસ સિગરેટ કે ધુએં સે તુમ્હેં ભયંકર હાનિ હો રહી હૈ, તુમ્હારે ફેફડે બિગડ રહે હૈં, યહ સેવન કરને યોગ્ય નહીં. તુમ્હેં સિગરેટ પીને કી આવશ્યકતા નહીં. બીડી પિયે બિના ભી તુમ્હેં ઉત્તેજન મિલતી હૈ. અબ તુમ્હેં બીડી યા સિગરેટ પીને કી ઉત્તેજના યા ઇચ્છા ન હોગી. તુમ બીડી પીના બિલકુલ છોડ દોગે.

એક સજ્જન ને અપને લડકે કી બીડી પીને કી આદત કો

ડાને કે લિયે તીન માસ તક યહ પ્રયોગ કિયા. વહ દિન મેં યે સૂચનાએં બાર-બાર અપને ભાઈ કો પ્રેરિત કિયા કરતી થી. ભાઈ કો ઇસ બાત કા પતા તક ન થા કિ ઉસ પર પ્રયોગ કિયા જા રહા હૈ. ધીરે ધીરે ઉસે બીડી પીને સે ઘૃણા હોને લગી. વહ એક દિન સ્વયં આ કર કહને લગા કિ બહન, મુઝે બીડી સે બડી નફરત હો ગઈ હૈ. અબ આજ સે મૈં બીડી કભી ન પિઉંગા. ઉસ દિન સે ઉસને બીડી પીના છોડ દિયા.

ઇસી પ્રકાર મદિરા-વ્યસન ગ્રસ્ત વ્યક્તિ કા સ્પષ્ટ માનસિક ચિત્ર મન મેં બના કર ઉસકી મૂર્તિ કા સ્પષ્ટતા સે સાંગોપાંગ ચિંતન કરો. વહ મૂર્તિ માનસિક દૃષ્ટિ મેં સ્પષ્ટ દીખને લગે, જૈસી પ્રત્યક્ષ મેં હૈ. ફિર ઉસ મૂર્તિ પર ધ્યાન જમા કર ચિત્ત કો એકાગ્ર કરો, ઔર મદિરાપાન સે જો જો કષ્ટ વ્યસની કો હોતે હૈં, ઉનકો પ્રકટ કર ઉસ ઓર સે ઉસકે ચિત્ત કો હટા કર ઉપયોગી ભાવનાએં ઉસકે મસ્તિષ્ક મેં અંકિત કરો. ઇસ તરહ સબ બુરી આદતેં ઔર વ્યસન દૂર કિયે જા સકતે હૈં. સૂચનાએં ઔર ભાવનાએં, જિસ વ્યક્તિ કો જૈસી દેના હો, બના લો. પ્રયોગ કી સફલતા, મન કી એકાગ્રતા એવં માનસિક ચિત્ર કલ્પના કી દૃઢતા પર નિર્ભર હૈ. માનસિક પ્રયોગ બાલકોં ઔર સ્ત્રિયોં કે ચરિત્રસુધાર મેં, ઉનકી બુરી આદતેં મિટા કર ઉન્હેં સન્માર્ગ મેં લાને મેં, બડા સહાયક હોતા હૈ. માતા, પિતા યા અભિભાવક જબ બાલક રાત્રિ કો સોયા હુઆ હો, શાંતિ સે જા કર ઉસકે સિર કે પાસ બૈઠ જાયં. હો સકે, તો દાહને હાથ કો સિર પર રખ દેં, ઔર મન હી મન ઉસકે શુભ મન કો ભાવનાએં પ્રેરિત કરેં. માન લો, બાલક મિથ્યાભાષી હૈ, તો ભાવના કરો "તુમ સત્ય ભાષણ કરતે હો. તુમ્હારા સ્વભાવ હી સત્ય ભાષણ કરને કા હૈ. સત્ય ભાષણ સે તુમ્હેં બડા પ્રેમ હૈ. આજ સે તુમ સત્ય ભાષણ હી કરોગે. તુમ્હારી આત્મા બડી પવિત્ર હૈ. તુમ્હારા મન પરમ શુદ્ધ હૈ. અસત્ય કે સ્પર્શ માત્ર સે તુમ્હેં બડા ત્રાસ હોતા હૈ. મૈં તુમ પર અત્યંત પ્રેમ કરતા હૂં, ઔર તુમ પર પૂર્ણ વિશ્વાસ રખતા હૂં."

જબ કભી બાલક સે વાર્તાલાપ કા સુયોગ ઉપસ્થિત હો, તો અત્યંત પ્રેમ ઔર મધુર વચનોં સે સંભાષણ કરો. [illegible]

સ્વયં-ઉપચાર

વ્યસનોં સે મુક્ત હોને કે લિયે ઑટો-સજ્જેશન અર્થાત્ સ્વયં-સૂચના યા ભાવના સે બઢ કર દૂસરા ઉપાય નહીં. જબ તુમ પર માદક પદાર્થોં કે સેવન કા ભૂત સવાર હો, જબ તુમ્હેં ઉસકે સેવન કી યાદ આવે, તબ ઉસી સમય શાંતચિત્ત હો કર, બૈઠ કર સ્વયં સંકેત દેના આરંભ કરો ઔર પ્રતિદિન પ્રાતઃકાલ, મધ્યાહ્ન, સાયંકાલ ઔર રાત્રિ કો સોતે સમય, ભોજન કે પશ્ચાત્ દોનોં સમય, જબ તક વ્યસનં સે મુક્ત ન હો જાઓ, નિરંતર નિયમિત રૂપ સે, નેત્ર મૂંદ કર, અપને અંતર મેં ગહરે ઉતર કર નિમ્નલિખિત ભાવનાઓં કા વારંવાર મનન કરો—

મૈં આત્મા હૂં. મૈં સમસ્ત બલ કા મહાસાગર હૂં. મેરી આત્મશક્તિ સે સારે શરીર કે સ્નાયુઓં કો, જ્ઞાનતંતુઓં કો પુષ્ટિ ઔર બલ મિલ રહા હૈ. મુઝે કિસી ભી પદાર્થ કી આવશ્યકતા નહીં. મૈં આજ સે મન ઔર શરીર સે માદક પદાર્થોં કા મોહ છોડતા હૂં. મૈં ચૈતન્યસ્વરૂપ હૂં, બલસ્વરૂપ હૂં, સબકા અધિપતિ હૂં.

નિરંતર કલ્યાણ કી ભાવના કો હી હૃદય મેં સ્થાન દો. ઇસ પ્રકાર વિચારબલ દ્વારા કઇ હિતકારી કાર્ય સરલતા સે કિયે જા સકતે હૈં. બુરા મનુષ્ય ભી એકાગ્રતા કા સંપાદન કર સકતા હૈ ઔર બુરે કામોં કે લિયે ભી દૃઢતા, માનસિક બલ આદિ કા વિકાસ કર ઉનકા ઉપયોગ કર સકતા હૈ, કિંતુ બુરે કામોં કા પરિણામ અંત મેં બુરા હી હોતા હૈ.

માનસિક, આધ્યાત્મિક ઔર આત્મિક ચિકિત્સા કે વિષય મેં વિશેષ જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરને કી જિનકો અભિરુચિ હો, વે 'કલ્પવૃક્ષ કાર્યાલય' ઉજ્જૈન; સી० આઇ० સે પ્રકાશિત અમેરિકા કે બાબા રામચરકજી કી 'અલૌકિક ચિકિત્સા-વિજ્ઞાન' 'ધ્યાન સે આત્મ-ચિકિત્સા' 'પ્રાકૃતિક આરોગ્યવિજ્ઞાન' યે તીનોં પુસ્તકેં જો હિંદી મેં ઇસ વિષય કી અપને ઢંગ કી નવીન હૈં, અવશ્ય અવલોકન કરેં. ઇન પુસ્તકોં મેં વિસ્તારપૂર્વક રોગોં કો દૂર કરને કે સુગમ ઉપાય બતાએ હૈં.

(આ લેખના બાકીના ભાગ માટે આ પછીનાં પૃષ્ઠો જુઓ.)

१०७–तक्रचिकित्सा–अथवा घाटी छाशना लाभ

× × × ×

પ્રકૃતિ સ્વયં પોતાના નિયમો પ્રમાણે આ શરીરદુર્ગની રક્ષા માટે ઉચિત સામગ્રી ઇંદ્રિયોદ્વારા એકત્ર કરીને સારભાગ મદણ કરી લઇ અનાવશ્યક મળ વગેરેને બહાર કાઢી નાખી શરીર-દુર્ગનો સહાય તથા રક્ષણ કરે છે. શરીરને કોઇની મદદની જરૂર નથી. જો ઇંદ્રિયોના પ્રમાદથી, આ શરીરદુર્ગમાં અનાવશ્યક વસ્તુસ્થિતિ તથા અનુચિત વ્યવહારોનો પ્રચાર થાય નહિ તો આ શરીરરૂપી કિલ્લો કોઇ પણ રોગાદિ શત્રુદ્વારા નિયમિત સમય સુધી તાબે કરી શકાતો નથી. આ શરીરના અનુચિત વ્યવહાર થતાં તથા તેમાં બીનજરૂરી વસ્તુઓ વધી જતાં તેને દૂર કરવાને માટે પ્રકૃતિએ પોતાને અશક્ત સમજીને પોતાને મદદ આપવા માટે જે જે સાધનોની રચના કરી છે, તેમાં તક્ર પણ એક સાધન છે. તે શરીરના સમસ્ત વિકારોને દૂર કરીને શરીરને સુદૃઢ અને કાંતિમય બનાવે છે.

તક્ર દ્વારા ઘણે ભાગે બધાયે રોગો નાબુદ કરી શકાય છે; તક્રનું સેવન કરનાર મનુષ્ય આધુનિક ડૉક્ટર તથા વૈદ્યોનો શિકાર બનતો નથી. તક્રનો ઉપાસક સદા નીરોગી, આળસવિનાનો, સ્ફૂર્તિમાન તથા બળવાન બને છે. વૈદ્યાચાર્યોએ તો તેના ગુણો ઉપર મુગ્ધ થઇને અમૃતની ઉપમા આપી છે. તેનું વર્ણન તેમણે આ પ્રમાણે કર્યું છેઃ–તક્રનું સેવન કરનાર કદી થાકી જતો નથી.* આ તક્રથી નાબુદ કરેલા રોગ ફરી બીજી વાર ઉત્પન્ન થતો નથી. જેમ દેવતાઓમાં અમૃત પ્રધાનપદ ભોગવે છે, તેજ પ્રમાણે મનુષ્યોમાં તક્રનું સ્થાન છે. આચાર્યોએ તક્રના આવા ગુણો લખીને પોતાની શોધની સંપૂર્ણ ખાત્રી પણ કરી આપી છે. પાશ્ચાત્ય વિજ્ઞાનવેત્તાઓ હજીસુધી તક્રના ગુણો જાણવાથી તથા તેનો લાભ લેવાથી વંચિત રહ્યા હતા; પરંતુ ફ્રેંચ ડૉક્ટર શ્રીયુત મેચની-કફની શોધથી તેમને બરાબર સમજાઇ ગયું છે કે, તક્રના જેવી પાચક વસ્તુ બીજી કોઈ નથી. હજુ હમણાં કેટલાક ઉદ્યોગી ડૉક્ટરોએ એકત્ર થઇને મહાપ્રયત્ને શોધ કરીને આયુર્વેદની શોધનાં ગુણગાન કરતાં કરતાં તક્રમાહાત્મ્યની બાબતમાં આયુર્વેદાચાર્યોનું સમર્થન કર્યું છે. એક નિરોગી તથા સબળ સ્ત્રીને ૧૨૦ વર્ષની ઉંમરે–અર્થાત્ બહુ મોટી ઉંમરે મૃત્યુ પામેલી જોઇને ઉપરોક્ત

---

* न तक्रसेवी व्यथते कदाचिन्न तक्रदग्धाः प्रभवन्ति रोगाः।
यथा सुराणाममृतं प्रधानं तथा नराणां भुवि तक्रमाहुः॥
(भावप्रकाश)

ડૉક્ટરોએ તેના દીર્ઘાયુષ્યનું ખાસ કારણ શું છે તે શોધવાનું શરૂ કર્યું. અંતે નક્કી થયું કે, સતત તક્રસેવન કરવાથી તે ૧૨૦ વર્ષ સુધી જીવી શકી છે. આ સ્ત્રીને તક્રનો એટલો બધો પ્રેમ હતો કે જ્યાંસુધી વાડકા ભરીને તેને તક્ર–ઘાટી છાશ–પીવા મળતી નહિ ત્યાંસુધી તેને ચેન પડતું નહિ અને તે એટલે સુધી કે જ્યારે પોતાના ગામમાં ક્યાંયે તક્ર મળે નહિ ત્યારે તે બીજાં ગામોમાં જઈને માગી લાવતી હતી; અને તેને માટે તે ત્રણ ત્રણ ગામ ઘૂમતી હતી. હવે આથી વાચકોને સારી પેઠે સમજાઇ ગયું હશે કે, તક્રને અમૃત કહેવામાં અત્યુક્તિ નથી. જુઓ, એક પ્રાચીન કવિએ તક્રના ગુણોથી મોહિત થઇને તેના ગુણોનું વર્ણન કેવી સુંદર રીતે કર્યું છેઃ–

कैलासे यदि तक्रमस्ति गिरीशः किं नीलकंठो भवेत्
वैकुण्ठे यदि कृष्णतामनुभवेद्द्यापि किं केशवः ।
इन्द्रो दुर्भगतां क्षयं द्विजपतिर्लम्बोदरत्वं गणः
कुष्ठित्वञ्च कुवेरको दहनतामग्निश्च किं विंदति ॥
(योगरत्नाकर)

ભાવાર્થ કેઃ–જો કૈલાસમાં તક્ર સુલભ હોત તો શ્રીમહાદેવજી નીલકંઠ ન હોત–અર્થાત્ તેમના કંઠમાંનું ઝેર ક્યારનુંયે નાશ પામ્યું હોત. જો વૈકુંઠમાં તક્ર મળતી હોત તો શું વિષ્ણુ આજે શ્યામ રંગવાળા હોત ? કદી નહિ. તેઓ તક્રનું સેવન કરીને અવશ્ય ગૌરવર્ણના થયા હોત. ઇંદ્રની દુર્ભગતા અને ચંદ્રદેવની ક્ષયદશા તરતજ નાબુદ થયાં હોત; ગણેશજીનું પેટ આવડું મોટું (ઉદરરોગવાળું) ના હોત; કુબેરજીને કોઢી કહેવાની કોઇ હિંમત ના કરત અને શું અગ્નિદેવ પણ પોતે સળગવાનું દુઃખ ઉઠાવતા હોત ? કદી નહિ. તક્ર હોય તો તો આવું બનવું મુસ્કેલજ નહિ, પણ અસંભવિતજ હોત.

આ કવિની અતિશયોક્તિ નથી, પરંતુ કવિએ એ રોગો તરફ ઇશારો કરીને દર્શાવ્યું છે કે, તક્રના સેવનથી આ સઘળા રોગો નિઃસંદેહ નાબુદ થાય છે. તક્રમા આ સઘળા ગુણો રહેલા છે અને તે આયુર્વેદ જાણનારાઓથી અજ્ઞાત નથી.

કોઇ રાજાએ એક સુપ્રતિષ્ઠિત વયોવૃદ્ધ વૈદ્યને કહ્યું કે "વૈદ્યજી ! કૃપા કરીને આપ મને એવી અનુભવેલી દવા બતાવો કે જે સેવન કરવામાં સ્વાદિષ્ટ અને રોચક હોવા સાથે ભોજન પચાવી દે અને અનેક રોગોથી બચી જવાય." વૈદ્યરાજે કહ્યું કે 'મહારાજ ! આટલી ઉંમરમાં મને જે કંઇ અનુભવ થયો છે તેને અનુસરીને મારો તો એવો મત છે કે, એવી ચીજોમાં તક્ર એજ મુખ્ય છે. તક્રના જેટલી ગુણ કરનારી બીજી વસ્તુ મને સમસ્ત સંસારમા ક્યાય જણાઇ

નથી; તેથી આપ તેનું સેવન શરૂ કરો. *ભોજનને અંતે મીઠું મેળવેલી થોડી તક્ર પીધા કરો. ત્યાર બાદ થોડું પાણી પીને ત્યારપછી કંઇ પણ ખાશો નહિ. આમ કરશો તો મને પૂર્ણ વિશ્વાસ છે કે, આપની ઇચ્છા અવશ્ય પૂર્ણ થશે.

તક્રમાં આમાશયના અગ્નિને જાગૃત કરવાનો તથા ભોજનને પચાવીને અતિ લઘુ બનાવી પચાવી દેવાનો ખાસ ગુણ છે, અને તે પોતે પણ જલદી પાચન થાય છે અને તેનો ભાર જઠરાગ્નિ ઉપર પડતો નથી; તેથી સંગ્રહણી+ રોગમાં તક્રના જેવી તત્કાળ લાભદાયક બીજી કોઇ વસ્તુ નથી. કેમકે સંગ્રહણીમાં પાચનશક્તિ પૂરેપૂરી નાશ પામે છે. એવી સ્થિતિમાં તક્ર સિવાય બીજી જે કોઇ હલકામાં હલકી ચીજ ખવાય છે તેનો ભાર જઠરાગ્નિ ઉપર અવશ્ય પડે છે. અને તેથી ઝાડા બંધ થતા ઘણો વખત લાગે છે—અથવા તો કહો કે, બંધ થતા નથી. જૂનામાં જૂનો સંગ્રહણી રોગ તક્રદ્વારા નાબુદ કરી શકાય છે. તક્રના જેવો પાચન પદાર્થ બીજો કોઇજ નથી. તે જ્યાં કંઇ નાખવામાં આવે છે ત્યાં સર્વ કંઇ ભસ્મ કરી નાખે છે. નીતિનિપુણ ચાણક્યની વાત કોને ખબર નથી ! ગંગાસ્નાન કરવા જતા ચાણક્યના પિતાશ્રીના પગમાં એક વખત દર્ભ પેસી ગયો, તેથી તેમને મોટો ઘા થયો અને તેનીજ પીડામાં તેમના પ્રાણ ગયા. કોપમૂર્તિ ચાણક્યે દર્ભને પિતાનો ઘાતક માનીને તેનું પૃથ્વી ઉપરથી જડમૂળ કાઢવાની પ્રતિજ્ઞા કરી. પછી તો તે જ્યાં જ્યાં દર્ભ જોતો ત્યાં ત્યાંથી તેને ઉખાડી નાખી તેનાં મૂળમાં તક્ર રેડતો. કેમકે તે તક્રના ગુણને જાણતો હતો. તે જાણતો હતો કે, જો હું દર્ભ ઉખાડીને તેના મૂળમાં છાશ રેડીશ તો તેનાં મૂળ બળી જશે, અને ત્યાંથી તે દર્ભ નાશ પામશે. જો મકાઇના દગલા ઉપર તક્ર છાંટવામાં આવે તો તે બધી મકાઇને નકામી કરી નાખે છે. નીચાણના પ્રદેશોમાં તક્રના બળ ઉપર તો ખેડુતો મહિનાઓ સુધી મકાઇથી પેટ ભરે છે, અને કુટુંબનું પોષણ કરે છે. જો તેમને તક્ર ના મળે તો તેઓ આથી અર્ધો તો અવશ્ય માંદા પડીને મૃત્યુ પામે.

ગાયો તથા ભેંસોની અવિરામ સેવા કરવા છતાંયે ગરીબ ખેડુતોને ઘી-દૂધ તો ચાખવા પણ મળતું નથી. કારણ તેઓ દૂધનું ઘી બનાવીને તે વેચી દે છે અને તક્ર પોતે ખાય છે. પરંતુ તેમ છતાંયે ઘી-દૂધ ખાનારાઓ કરતાં છાશ ખાનારા ખેડુતો વધારે બળવાન તથા હૃષ્ટપુષ્ટ અને આનંદિત હોય છે. અને તેથીજ છાશ ખાનારા ખેડુત સુખી

* भोजनान्ते तु राजेन्द्र तक्रं सलवणं पिबेत् ।
नश्यन्ति तस्य रोगाश्च गदोऽपि न कदाचन ॥

+ 'न तक्रभुक्ते प्रभवन्ति विकाराः'—वाग्भट

[illegible] પરિશ્રમ [illegible] હતી. જેમણે [illegible] તેમજ સૂર્યનમસ્કારો [illegible] છે, તેમને [illegible] કરવાની જરૂર નથી. કેમ કે ઘી ખાનારે મજબૂત [illegible] જેટલી મહેનત કરી પણ શકે નહિ. તેમના [illegible] નીરોગી માણસો [illegible] આવે છે. એક શાહુકારને બે છોકરા હતા. તેમાં એક [illegible] છોકરો હતો. [illegible] નાના છોકરાની બાલ્યાવસ્થામાં તેની માતા ગુજરી ગઈ. આથી તે પોતાની સાવકી માતાની દેખ રેખ નીચે ઉછરવા લાગ્યો. સાવકી માતા પોતાના છોકરા ઉપર [illegible] રાખીને હંમેશા તેને ખાવા સાથે બીજું કંઇ હલકું ભોજન આપતી હતી, અને પોતાના છોકરાને તો ઘી-દૂધમાં તરબોળ રાખતી હતી. પરંતુ તેમ છતાં પોતાના ઘી-દૂધ ખાનાર મોટા છોકરા કરતાં છાશ ખાનાર નાના પુત્રનું શરીર સારું જોઇ પિતા એમ સમજતો કે મારી સ્ત્રી જો પોતાના પુત્ર કરતાંય આ [illegible] મારા નાના છોકરા ઉપર બહુ હેત રાખે છે અને તેને ખૂબ દૂધ-ઘી ખવડાવે છે; એટલેજ તે નાનો હોવા છતાં પણ મોટા છોકરા કરતાં મજબૂત દેખાય છે. એક દિવસ પોતાના બંને છોકરાઓને એકાંતમા તેડી જઇ દરેકને અલગ અલગ પૂછ્યું કે, તમે કેટલું ઘી-દૂધ ખાઇ શકો છો? મોટા પુત્રે કહ્યું કે હું પોણો શેર-શેર ઘી અને ચાર શેર દૂધ પી શકું છું. નાના પુત્રે કહ્યું કે, પિતાજી! હું ઘી-દૂધનો સ્વાદજ જાણતો નથી તો કેવી રીતે કહી શકું કે હું કેટલું ખાઇ શકુ છું? પિતાએ પૂછ્યું કે 'તો તું શું ખાય છે?' તેણે કહ્યું 'મંડા (ખાટી છાશ) અને રોટલી.' પિતાને આ વાત ઉપર એકદમ તો વિશ્વાસ ન આવ્યો. તેણે માન્યું કે, તે તેની સાવકી માતા ઉપર ઇર્ષ્યા રાખીને તેને દોષ દેવા આવું કહેતો હશે; નહિ તો મોટા છોકરા કરતા શરીરમાં અને બળમાં તે આવો મજબૂત ક્યાથી હોય? પરંતુ ગુપ્ત રીતે ખબર કાઢી જોતાં નાના છોકરાની વાત સાચી છે, એમ તેની ખાત્રી થઇ; એટલે પિતાએ જાતેજ તેને માટે ઘી-દૂધની વ્યવસ્થા કરી તેને છાશ ખાતો બંધ કર્યો. પરંતુ થોડાજ દિવસમા તેનું શરીર બગડવા લાગ્યું અને મોટા છોકરાની પેઠે વારંવાર તે પણ માંદો પડવા લાગ્યો. ત્યારે પિતાએ એક સુયોગ્ય વૈદ્યને તેની બધી હકીકત કહીને પૂછ્યું કે, તેને ખાટી છાશની જગ્યાએ ખૂબ ઘી ખવડાવું છું; તેમ છતાંય તે પહેલાંના જેવો મજબૂત નહિ થતા વારંવાર માંદો પડે છે તેનું શું કારણ? ત્યારે વૈદ્ય શેઠને તક્રનો મહિમા વર્ણવતા કહ્યું કે વધારે ઘી ખાવાથી ભૂખ મંદ પડી જાય છે, તેથી દૂધ પણ બરાબર પચતું નથી. અને ઘીની સાથે કઢેલું દૂધ, રબડી તથા મલાઇ વધુ પ્રમાણમાં ખાનારે તેને પચાવવા માટે કરવો જોઇતો પરિશ્રમ ન કરવાથી તે

[illegible]

ઔષધિની મદદ [illegible] પણ [illegible] નહિ. [illegible]

*ભાગ્ય દુર્લભમ્ [illegible]

[illegible] રીતે [illegible]

[illegible] છે! [illegible]

છે, પરંતુ રોગનાશક શક્તિ નથી; અને [illegible]

રોગ ટાળનાર [illegible] છે. [illegible]

[illegible] છે. તો પછી

રોગોનું તો કહેવું જ શું! તે તો તેની પાસે પણ આવી શકતા

નથી. એટલે તો [illegible] તેને [illegible] છે; પરંતુ તેને તે

દુર્લભ છે. [illegible] નહિ. તેથી [illegible]

[illegible] છે. ઉપરોક્ત પદમાં આ [illegible]

કરીને કવિએ પોતાને [illegible] દર્શાવ્યા છે.

આ કવિને અવશ્ય કોઈ અસાધ્ય રોગ થયો હોવો જોઈએ; નહિ

તો આવું ભાવપૂર્ણ પદ બને નહિ. [illegible] પદને સમશ્યારૂપે લઈને

[illegible] પૂર્તિ કરતા કોઈ કવિએ 'ભોજન પછી શું

પીવું જોઈએ? તેના જવાબમાં—તક્ર,† એમ લખીને ભોજન પછી

‡ લેખકે જાતે કેટલાક રોગીઓને બાર બાર રોજ સુધી તક્રપાન કરાવ્યું છે

* [illegible] તથા પાચક ઔષધિ [illegible] વગેરેની સાથે દૂધ પણ ચોદ ચોદ રોજ સુધી લઈ શકાય છે. લેખક

† भोजनान्ते तु किं पेयम् जयन्तः कस्य वै सुतः।
कथं विष्णुपदं प्रोक्तम्! तक्रं शक्रस्य दुर्लभम्॥

તક્રસેવનવિધિને સ્પષ્ટ કરી છે. તેથી ઘણી રસોઈમાં તક્રના પદાર્થો જેવા કે કઢી, મઠો વગેરે બનાવવાની પ્રથા પડી ગએલી છે. કાન્યકુબ્જ બ્રાહ્મણોને ત્યાં વિવાહાદિના ભોજનપ્રસંગે મઠો સૌથી છેલ્લો એટલા માટે પીરસાય છે કે જેથી ભોજનમાં તક્રનો કંઈક પણ અંશ ભળી જાય અને ભોજનને પચાવી દે. તક્ર જેમ ગુણકારક છે, તેમ રુચિકારક પણ છે. કવિવર ચંદ બિરદાઈએ એક છંદ લખીને તક્રનું માહાત્મ્ય ઘણુંજ વધારી દીધું છે. તેનાથી વિવિધ પ્રકારનાં ભોજન બનાવવામાં આવે છે. મઠો, કઢી, રાયતું, દહીં-વડાં વગેરેના પ્રયોગો આયુર્વેદ શાસ્ત્રમાં વિધિપુરઃસર વર્ણવેલા છે, જેનું વર્ણન આગળ યથાસ્થાને કરવામાં આવશે. મૃત્યુલોકમાં સર્વ રોગનાશક, અતિ સુલભ તથા સુરુચિકારક અને કોઈ પણ અવસ્થામાં હાનિ નહિ પહોંચાડનાર તક્રના જેવી બીજી કોઈ પણ સરસ ઔષધિ દૃષ્ટિગોચર થતી નથી; તેથી તક્રના ગુણો વગેરે પ્રત્યેક રોગ ઉપર તક્રપ્રયોગવિધિ શાસ્ત્રાનુસાર વર્ણવવામાં આવશે.

તક્રના પ્રકારઃ–ગરમ કરેલા દૂધને ખાટા પદાર્થોની મેળવણીથી જમાવીને વલોણી વડે વલોવવાથી જે વસ્તુ તૈયાર થાય છે તેને તક્ર કહે છે. આ તક્રની બનાવટ પાંચ પ્રકારની છે.*તેનાં નામ આ પ્રમાણે છેઃ–

ઘોલ, મથિત, તક્ર, ઉદશ્વિત્ અને છચ્છિકા અથવા છાશ. તર સાથેના દહીંને પાણીનો છાંટોય ઉમેર્યા સિવાય વલોવ્યું હોય તેને "ઘોલતક્ર" કહે છે. તર ઉતારી લઇને બાકીના દહીંમાં જરા પણ પાણી ભેળવ્યા સિવાય વલોવેલું હોય તેને "મથિત તક્ર" કહે છે. દહીંમાં ચોથા ભાગનું પાણી ભેળવી વલોવેલું હોય તેને "તક્ર" કહે છે. દહીં સાથે અર્ધું પાણી ભેળવીને વલોવેલું હોય તેને "ઉદશ્વિત" કહે છે, અને એથી વધારે પાણી ભેળવીને વલોવેલા દહીંમાંથી માખણ કાઢી લીધા પછી જે બાકી રહે છે તેને છાશ કહે છે.

તક્રના ગુણ×:–ભૂખ વધારનાર, નેત્રરોગનાશક, પ્રાણદાયી, લોહી તથા માંસ વધારનાર, આમનાશક, તેમજ કફ તથા વાતનાશક એ મુખ્ય ગુણો છે.

ઘોલમાં સાકર મેળવીને સેવન કરવાથી કેરીના જેવો ફાયદો કરે છે. કેરી વીર્યવર્ધક, સ્નિગ્ધ (રૂક્ષતાનાશક), સુખ તથા બળને

---

* ससरं निर्जलं घोलं मथितं त्वसरोदकम्। तक्रं पादजलं प्रोक्तमुदश्वित्त्वर्धवारिकम्। छच्छिका सारहीना स्यात् स्वच्छा प्रचुर वारिका॥

× क्षुद्वर्धनं नेत्ररुजापहं च प्राणप्रदं शोणितमांसदं च। आमाभिघातं कफवातहंतृ त्वष्टौ गुणा वै कथिता हि तक्रे॥ (योगरत्नाकर)

આપનાર, ગુરુ (ભારે), વાયુનાશક, રુચિકારક, જઠરાગ્નિને ઉત્પન્ન કરનાર, શીતળ, હૃદયને પ્રિય તથા પિત્ત વૃદ્ધિ કરનાર અને સર્વોમાં આનંદ આપનાર છે. આ બધા ગુણો સાકર મેળવેલા ઘોળમાં મળી આવે છે.

મથિત તક્રઃ-વાત, પિત્ત તથા કફનાશક અને હૃદયને પ્રિય કરનાર છે.

તક્રઃ-મળને બાંધનાર, ખાટી, પાકમાં તથા રસમાં મધુર, હલકી, ઉષ્ણવીર્ય, અગ્નિ પ્રદીપ્ત કરનાર, વીર્યવર્ધક, તૃપ્તિ કરનાર તથા વાયુનાશક અને સંગ્રહણી વગેરે રોગોમાં પથ્ય છે. તક્ર હલકી હોવાથી ગ્રાહક છે અને પાકમાં મધુર હોવાથી પિત્ત ઉત્પન્ન કરતી નથી-અર્થાત્ પિત્તનો પ્રકોપ થતો નથી. ઉષ્ણ તથા રૂક્ષ હોવાથી કફનાશક છે. આ પ્રકારે તે ત્રણે દોષોને શાંત કરે છે. આ તક્રવિષે પહેલાં લખાઈ ગયું છે કે તેનું સેવન કરનાર કદી દુઃખી થતો નથી. અને તેનાથી નાશ કરેલો રોગ ફરીથી ઉત્પન્ન થતો નથી.

ઉદશ્વિત તક્રઃ-કફકારક તથા બળ આપનાર અને આમનો અત્યંત જલદી નાશ કરનાર છે.

છચ્છિકા(છાશ):-શીતળ, હલકી, વાતનાશક, તૃષા અને પિત્તનાશક તથા કફકારક છે. સિંધવ મેળવીને સેવન કરવાથી તે અગ્નિને પ્રદીપ્ત કરે છે.

તક્રમાં જે પ્રમાણે પાણી અને ઘી ભળેલું હશે, તેજ પ્રમાણે ગુણોમાં પણ ભેદ પડશે. જે તક્રમાંથી બધુંયે ઘી કાઢી લીધું હશે તે તક્ર લઘુ હોવાથી પથ્ય થાય છે, જેમાંથી થોડું ઘી કાઢી લીધું હોય તે પૂર્વોક્ત તક્ર કરતાં ગુરુ તથા વીર્યવર્ધક તેમજ કફકારક છે. જે તક્રમાંથી જરા પણ ઘી કાઢી લીધું ન હોય તે તક્ર પૂર્વોક્ત તક્રથી વધારે ઘટ્ટ, ભારે, પુષ્ટિકારક અને કફકર્તા છે. એજ પ્રમાણે જળનું પ્રમાણ વધારે ઓછું હોવાથી પણ તક્રના ગુણોમાં ફેરફાર થાય છે. તે વિષે પહેલાં લખાઈ ગયું છે.

મંદાદિ દહીંથી થયેલ તક્રના ગુણઃ—જે જાતના દહીંમાંથી જે જાતની તક્ર બનાવાય છે તે તક્રમાં તે દહીંને મળતાજ ગુણો જોવામાં આવે છે.*

(૧) જે દહીં દૂધના જેવું (એટલે કે બરાબર જામ્યા વગરનું), અવ્યક્ત રસવાળું અને કંઇક ઘટ્ટ હોય તે મંદ દહીં છે. તેમાંથી બનાવેલ તક્ર મળમૂત્ર કરાવનાર, ત્રિદોષવર્ધક અને દાહકારક છે.

(૨) જે દહીં સારી રીતે જામી ગયું હોય અને જેમાં મિઠાશ આવી હોય તથા ખટાશ જણાતી ન હોય તે સ્વાદુ દહીં કહેવાય છે. સ્વાદુમાંથી બનાવેલ તક્ર અભિષ્યન્દી (શરીરમાં ભારેપણું ઉપ-

* यान्युक्तानि दधिन्यष्टौ तद्गुणं तक्रमादिशेत्। (ભાવપ્રકાશ)

જાવનાર), મૈથુનશક્તિવર્ધક, મેદ તથા કફ વધારનાર, વાયુનાશક, પાકમાં મધુર અને રક્તપિત્તને સ્વચ્છ કરનાર છે.

(૩) જે દહીં ખાટું, મીઠું અને કષાય રસવાળું હોય તેને સ્વાદુઅમ્લ (ખટમધુરં) દહીં કહે છે. તેનાથી થયેલ તક્રના ગુણ સામાન્ય તક્રના જેવા છે.

(૪) જે દહીંમાંથી મિઠાશ જતી રહી હોય અને ખટાશ આવી હોય તેને ખાટું દહીં કહે છે. આ દહીંમાંથી બનેલ તક્ર અગ્નિવર્ધક તથા પિત્ત, રક્ત અને કફને વધારનાર છે.

(૫) જે દહીં ખાવાથી દાંત ખટાઇ જાય અને રૂવાં ઉભાં થઇ જાય તથા ગળા વગેરેમાં બળતરા થાય તેને અત્યમ્લ (બહુ ખાટું) દહીં કહે છે. તેમાંથી બનેલ તક્ર અગ્નિદીપક, રક્તવિકાર, વાયુ તથા પિત્તને વધારનારૂં છે.

ગાયની તક્ર:—ગાયની તક્ર પવિત્ર,અગ્નિવર્ધક, બુદ્ધિ વધારનાર, અર્શ તથા ત્રિદોષ (વાત, પિત્ત અને કફ)ને શાંત કરનાર, ગુલ્મ, અતિસાર, પ્લીહા, અર્શ અને સંગ્રહણીમાં હિતકારક છે.

ભેંસની તક્ર:—કફ ઉત્પન્ન કરનાર, ભારે તથા સોજો કરનાર છે, ગુરુ (ભારે), બળદાયક તથા વાયુ અને પિત્તને દૂર કરનાર છે.

બકરીની છાશ:—ચરબીવાળી, હલકી, ત્રિદોષનાશક, ગુલ્મ, અર્શ, સંગ્રહણી, ક્ષય, દુર્બળતા, સોજો તથા પાંડુરોગને દૂર કરનાર છે.

ઉકાળ્યા વગરની કાચી છાશ:—આમાશયના કફ તથા આમનો નાશ કરનાર અને કંઠમાં કફ ઉત્પન્ન કરનાર છે.

ઉકાળેલી તક્ર (કઢી):—પીનસ, શ્વાસ, કાસ વગેરેમાં ખાસ ફાયદાકારક છે.

ખાસ દોષમાં તક્રનો પ્રયોગ:—વાયુપ્રધાન રોગોમાં સૂંઠ તથા સિંધવ નાખેલી ખાટી તક્ર ઉત્તમ છે અને જો ઘોલમાં હીંગ, જીરૂં અને સિંધાલૂણ ભેળવીને પીવાય તો અત્યંત કોપેલા વાયુને શાંત કરે છે. હરસ તથા અતિસારનાશક, રુચિદાયક, પુષ્ટિકારક, બળવર્ધક અને શૂળનાશક છે. પિત્તજન્ય રોગોમા સાકર મેળવેલી મીઠી તક્ર વિશેષ લાભદાયક થાય છે. કફની વૃદ્ધિમાં સૂંઠ, પીપર તથા મરીવાળી તક્ર ફાયદાકારક છે.

તક્રનો મુખ્ય ઉપયોગ:—જો કે તક્ર બીજી ઋતુઓમાં પણ સેવન કરાય છે, છતા શીતઋતુ એ તક્રસેવન માટે ખાસ સમય છે. અરુચિમાં અને કાનની નસો કફાદિથી રોકાઇ જવામાં તથા અગ્નિમાંદ્ય અને વાતાદિ રોગોમાં તક્ર અમૃતનું કામ કરે છે. ઝેર, વમન, વિષમજ્વર, પ્રસેક, પાંડુ, મેદ, સંગ્રહણી, હરસ, મૂત્રકૃચ્છ્ર, ભગંદર,

પ્રમેહ, ગુલ્મ, અતિસાર, શૂળ, પ્લીહા, ઉદરરોગ, અરુચિ, સફેદ કોઢ, શોથ (સોજો), તૃષા તથા કૃમિ આદિ રોગોમાં તક્ર મુખ્ય ઔષધિ છે.

માત્ર શરદૃઋતુમાં તથા ઘા, દુર્બળતા, મૂર્છા, ભ્રમ, દાહ અને રક્તપિત્તમાં મુખ્યત્વે તક્રસેવન નહિ કરાવવું બીજા બધા રોગોની તક્ર એ એક પરમ ઔષધિ છે.

તાવ અને તક્ર:—સઘળા રોગોમાં તાવના જેવો કપરો બીજો કોઇ રોગ નથી. ઘણે ભાગે તાવ આવ્યા સિવાય કોઇ પણ પ્રાણીનો દેહાંત થતો નથી. પ્રત્યેક રોગના રાજ્ય ઉપર જ્વરદેવની પતાકા ફરફરતીજ હોય છે. અને આહારવિહારમાં સહેજ પણ ભૂલચૂક થઇ કે વિકરાળ જ્વરની કાળમૂર્તિ સામે ઉભીજ છે. મોટા મોટા મહારથીઓ અને વિશાળ કાયાવાળાઓને પણ ક્ષણવારમાં જમીન ઉપર સુવાડી દે છે. દીનહીન બાળકો અને વૃદ્ધો તો તેનો ખોરાકજ છે; પરંતુ જેઓ કુદરતથી વિરુદ્ધ વર્તનારા છે તેમનેજ આ જ્વરનો ભય છે. પ્રકૃતિદેવીની આજ્ઞાને નહિ ગણકારનાર પ્રાણીઓ માટે આ જ્વર એ દંડસ્વરૂપ છે. કુદરતના નિયમ પ્રમાણે ચાલનારાઓનો જીવનમાર્ગ નિષ્કંટક છે. જ્વરાદિ રોગો તેમનાથી દૂર રહીને શાંતિનોજ માર્ગ દર્શાવે છે. પ્રકૃતિના ગુન્હેગારોને પણ તાવ આવતાં જો તેઓ પ્રકૃતિને શરણે આવે છે તો તો તેમનો તાવ જલદી ચાલ્યો જાય છે અને કોઇ પણ ઔષધિની જરૂર પડતી નથી. આથીજ આપણા શાસ્ત્રકારોએ જ્વરાદિ રોગો થતાં લંઘનનેજ પ્રાધાન્ય આપ્યું છે. તે એટલે સુધી કે દોષનું નિવારણ થઈ જાય ત્યાંસુધી ઔષધિનો નિષેધ કરેલો છે અને પ્રકૃતિ ઉપરજ દરદીને છોડવાનો સિદ્ધાંત સ્થિર કર્યો છે. હવે તો આ સિદ્ધાંતનું અનુસરણ મોટા મોટા ધુરંધર ડૉકટરોએ પણ કરવા માંડ્યું છે. અમેરિકામાં તો ઉપવાસ-ચિકિત્સાની મોટી મોટી કોલેજો ઉઘડી છે. ૪૦-૫૦ ઉપવાસ કરાવીને પછીજ કંઇક પથ્ય આપે છે. અહીં આનો ઉલ્લેખ કરવાનું એજ કારણ છે કે, જ્યાંસુધી તાવમાં ઔષધિ આપવાની જરૂર ન હોય ત્યાંસુધી તેને કંઇ પણ નહિ આપતાં યોગ્ય સમયે (દોષનું નિવારણ થયા પછી જેમકે ×વાતજનિત સંતત જ્વરમાં સાત દિવસ પછી અને પિત્તજ સતત જ્વરમાં દસ દિવસ પછી તથા કફજ સતત જ્વરમાં બાર દિવસ પછી, જ્યારે ઔષધિ આપવાનો સમય થાય છે ત્યારે) તક્રને પૂર્વોક્ત વિધિથી રોગાનુરૂપ બનાવીને અર્ધો તોલાની એક ચમચીથી શરૂ કરીને ક્રમશઃ

× ખાસ રીતે તળપદી તક્ર-પ્રયોગ-વિધિ પહેલાં લખાઇ ગઈ છે તેથી વૈદ્ય દેશ-કાળ અનુસરતી આર્યવૈદ્યો ઔષધોને તક્રને અનુકૂળ બનાવી લેવી જોઇએ.

સમય અને શક્તિના પ્રમાણમાં વધારતા જવું. જ્વર શાંત થયા પછી તો પથ્યજ ઔષધિની ઔષધિ તથા આધારનો આધાર અને પાચનની રામબાણ દવા છે. વિષમજ્વરમાં તો તક્ર અમૃતનુંજ કાર્ય કરે છે. એમાં અન્નની જગાએ તક્રનું સેવન કરાવવામાં આવે તો સર્વ પ્રકારના વિષમજ્વર નાબુદ થાય છે. કારણ કે દૂષિત આહાર-વિહારથી આમાશયમાં દોષનો પ્રકોપ થાય છે અને તેથી તાવ આવે છે તેમજ આમાશયને શુદ્ધ કરવા માટે તક્રના જેવી સારી બીજી કોઇ ચીજ નથી. કેમકે અગાઉ લખ્યું છે કે, તક્ર હલકી હોવાથી આપો-આપ પચી જાય છે. તેને પચાવવાનો ભાર આમાશય ઉપર નથી પડતો, અને આમાશયના દુષ્ટ દોષોને પચાવવા માટે તેનાથી વધારે સારી ઔષધિ બીજી કોઇજ નથી. ચોથીઓ તાવ સૌથી ભયંકર હોઇ વર્ષો સુધી પીછો છોડતો નથી, પરંતુ તક્રનું સેવન કરનાર મનુષ્યને તો એ ચોથીઆ તાવનાં દર્શનજ દુર્લભ થઇ જાય છે; તો પછી એકાંતરીઆ અને ત્રીજીઆ વગેરે તાવોની બાબતમાં તો કહેવુંજ શું! તક્રકલ્પ કરનાર મનુષ્ય શારીરિક તેમજ સ્વર્ગીય સુખનો અનુભવ મૃત્યુલોકમાંજ કરી શકે છે. કારણ કે તાવ વગેરે શારીરિક વ્યાધિઓથી તે હમેશાં મુક્ત રહે છે.

બીલાનો ગર અને કમળકાકડીને જાડી છાશમાં ભેળવીને પીવાથી વિષમજ્વર શાંત થાય છે. કેવળ ઘાટી છાશનેજ દોષાનુકૂળ બનાવી લઇ તેનું નિત્ય સેવન કરવાથી સર્વ પ્રકારના તાવ શાંત થઇ જાય છે.

અતિસાર:—અતિસાર પણ પ્રબળ રોગ છે. તે થતાંજ શરીરનાં બધાં અંગ શિથિલ થઇ જાય છે. આમાં દોષો દૂષિત થતાં રક્તાદિ સઘળી વહેતી ધાતુઓ જઠરાગ્નિને મંદ પાડીને પવનના દબાણ સાથે ગુદાદ્વારા બહાર નીકળ્યા કરે છે, અને મંદાગ્નિ હોવા છતાં અન્ન વગેરે ભારે વસ્તુઓનું સેવન કરવાથી તે બરાબર નહિ પચી શકીને અતિસારનો વેગ બહુ વધી જાય છે.

કોઇ વાર કાળો, કોઇ વાર લીલો તો કોઇ વાર પીળો દસ્ત આવવા લાગે છે. અલગ પેશાબ આવવો પણ બંધ થઇ જાય છે, વાયુ નીકળતો નથી, પેટમા અમળાટ થાય છે. આવી સ્થિતિમાં તક્રથી વિશેષ હિતકારી બીજી કોઇ વસ્તુ નથી, કે જે ઔષધનું ઔષધ અને આધારનો આધાર હોય. હલકી તથા રૂક્ષ હોવાથી બહુ જલદી પચી જઇને પ્રવાહી ધાતુને સુકવીને મળને બાંધી દે છે, અને તેથી દસ્ત જલદીથી બંધ થઇ જાય છે. આમના ઝાડામાં તો તક્ર સિવાય બીજી કોઇ પણ વસ્તુ એવી નથી, કે જે આમને જલાવી તુરતજ મળને બાંધી દે. કારણ કે આમાતિસાર અન્ન નહિ પચવાથીજ ઉત્પન્ન થાય છે; એટલે તેમાં બીજી કોઇ પણ વસ્તુ

આચારની રીતે ખાવાથી અજીર્ણ પણ વધારે વધી જાય છે, અને તેથી પેટનો અમળાટ તથા દસ્ત બંધ થવાને બદલે વિશેષ વધી જાય છે. આમાતિસારમાં અપીળ અથવા નવટાંક એરંડીયું પાઇ દઇને જુલાબ આપ્યા પછી હિંગ, જીરૂં અને મીઠું મેળવી તક્રનું સેવન શરૂ કરાવવાથી ત્રણ દિવસમાં જૂનામાં જૂનો આમાતિસાર પણ શાંત થઇ જાય છે, એ કેટલીયે વાર અનુભવેલો પ્રયોગ છે.

ઇંદ્રજવ, નાગરમોથ, નાગકેસર, લોધર, સુંઠ અને મોચરસ, એ ચીજોનું ચૂર્ણ બનાવીને લાલ દેશી સાકરમાં મેળવીને તેમાંથી અર્ધો તોલો તક્રની સાથે લેવાથી જૂનામાં જૂનો અતિસાર શાંત થઇ જાય છે.

તક્રનો અર્ક—તક્રનો બાફદ્વારા અર્ક કાઢીને પાણીને બદલે પીવાથી ઘણોજ ફાયદો થાય છે.

સંગ્રહણી—એ બહુજ ભયંકર રોગ છે. તેના સકંજામાં આવેલો મનુષ્ય મહામહેનતે બચી શકે છે. એ અતિસારનું બગડેલું અને બહુ વીફરેલું રૂપ છે. અતિસારમાં અથવા અતિસાર મટયા પછી પણ અગ્નિ મંદ રહે છે. એ મંદાગ્નિમાં અપથ્ય પદાર્થોના સેવનથી બાકીનો અગ્નિ પણ બુઝાઇ જાય છે, અને તેથી કરીને સંગ્રહણી (અન્નને ધારણ કરનારી છઠ્ઠી કલા) દૂષિત થઇ જાય છે. એવા સંગ્રહણીમાં અન્નને ધારણ કરવાની શક્તિ રહેતી નથી એટલે અન્ન કંઇક પણ પેટમા ભેગું થાય કે ઝાડા થાય છે. આજ કારણથી સંગ્રહણી રોગમાં જ્યાંસુધી અન્ન લઇ શકાય છે ત્યાં સુધી (દસ-બાર-પંદર દિવસ સુધી) માણસ સારો રહે છે અને ત્યાર પછી ઝાડા થવા લાગે છે. જેમ જેમ ગ્રહણશક્તિ ઘટતી જાય છે, તેમ તેમ જલદી ઝાડા થવા લાગે છે. છેવટે ખૂબ ઝાડા થાય છે અને કંઇ પણ ખાવામાં આવે તે બહાર નીકળી જાય છે, લોહી વગેરે પ્રવાહી ધાતુઓ પણ ઝાડાવાટે નીકળે છે એટલે માત્ર હાડચામના માળખા જેવોજ માનવી બાકી રહે છે. અંતે તેના પ્રાણ છૂટી જાય છે. આ ભયંકર રોગની એકમાત્ર ઔષધિ તક્ર છે. આ તક્ર ખાટી છાશની છત્રછાયામાં સંગ્રહણી જેવા ભયંકર રોગો કંઇ પણ નુકસાન કરી શકતા નથી. એમ પણ કહી શકાય કે, તક્રના રાજ્યમા આવા ચોર-ડાકુઓનો સર્વથા અભાવ થઇ જાય છે. સંગ્રહણી જેવા લૂંટારાઓથી સતાવાયલા મનુષ્યો તક્રનું શરણ લેતાજ શાંતિ પામે છે. પછી તે લૂંટારાઓની તે માણસના તરફ નજર ફેંકવાની પણ શક્તિ રહેતી નથી.

તક્રકલ્પ—સંગ્રહણી થતાજ તક્રને દોષાનુકૂલ બનાવી તેમાં જીરૂ, મીઠું, હિંગ વગેરે યોગ્ય ઔષધિઓ મેળવી ધીમે ધીમે તેનું સેવન કરતા રહીને ખોરાક બિલકુલ છોડી દેવો જોઇએ. તે એટલે

લેવી કે પાણીની જગાએ પણ તેનો ઉપયોગ કરવો. જેટલી પી શકાય તેટલી પીવી. ત્રીસ ચાલીસ શેર (પાકા) સુધી પણ પીનારા જોયેલા છે

હરસ—હરસનો રોગ જુનું પડેલા ઘુણની પેઠે માણસને નિર્બળ બનાવી દે છે. એ રોગ મહાનો મહાદુઃખકર છે. તે થતાંજ મનુષ્યની સઘળી ઇંદ્રિયો શિથિલ થઈ જાય છે. હરસ-મસાઓમાં ગાંગડી, માંસ અને મેદ ફુલેલ થતા માંસના અંકુર ગુદામાં દેખાય છે. એ અંકુર સરસવથી તે મોટાં મોટાં લીંબડાં જેવા હોય છે. કોઈને એક, કોઈને બે અને કોઈના વધુ પણ થઈ જાય છે. કોઈ કોઈના મસાઓમાંથી તો લોહીની ધારો વહેતી હોય છે. એક માણસના ઘણા મસા એવા સૂજીને એક થઈ ગયા હતા, કે તેના મળની વાત તો દૂર રહી પરંતુ વા પણ સરી શકતો નહોતો. આંગળીઓવડે મળ ખેંચી કાઢવામાં આવતો. એ રોગ થતા સુસ્તી, ગ્લાનિ, ઉદર, જ્વર, મૂર્છા, તરસ, અરુચિ, પીનસ, પ્રમેહ, મૂત્રકૃચ્છ્ર, નપુંસકતા, મંદાગ્નિ, શરદી, માથાનું ભારેપણું વગેરે અનેક આમજન્ય વ્યાધિઓ પેદા થાય છે. લોહીના હરસમાં વધુ લોહી નીકળી જવાથી માણસ પીળો અને ફિક્કો પડી જાય છે. બળ, વર્ણ અને ઉત્સાહ નાબુદ થઈ જાય છે. આવા દુર્જય વ્યાધિરૂપી કિલ્લાનો નાશ કરવા માટે તક્ર એ એક જ એવી શતઘ્ની (તોપ) છે કે જેના પ્રહારથી એ વ્યાધિરૂપી કિલ્લો ભાંગીને ભુક્કા થઈ જાય છે.

('માધુરી'ના અંકમાંથી મધુસૂદન દીક્ષિતના લેખનો સારાનુવાદ)

१०८–संगीतनी असर

(લેખકઃ–મહાત્મા ગાંધીજી)

સંગીતથી મને શાન્તિ મળી છે. એવા પ્રસંગોનું સ્મરણ છે કે જ્યારે હું કંઈ કારણથી ઉદ્વેગ પામ્યો હોઉં ત્યારે સંગીત સાંભળતાં મન શાન્ત થયું છે. સંગીતથી ક્રોધ શમે છે એવો પણ અનુભવ થયો છે. એવાં તો કેટલાંયે સ્મરણો છે, કે જેમને વિષે એમ કહી શકું કે, ગદ્યમાં લખાયેલી વસ્તુઓની અસર નથી થઇ ત્યારે તેજ વસ્તુવિષેનાં ભજનો સાંભળતાં થઇ છે. મેં જોયું છે કે, બદસૂરું ભજન ગવાયું છે ત્યારે તેના શબ્દોનો અર્થ જાણતાં છતાં તે ન સાંભળ્યા બરોબર લાગ્યું છે; અને તેજ ભજન જ્યારે મધુર સુરમાં ગવાયું છે, ત્યારે તેમાં રહેલા અર્થની અસર મારા મન ઉપર બહુ ગંભીર થઇ છે. ગીતાજી જ્યારે મધુર સુરમાં એકઅવાજે ગવાય છે, ત્યારે તે સાંભળતાં હું થાકતોજ નથી; અને ગવાતા શ્લોકના અર્થ હૃદયમાં વધારે ને વધારે ઉંડા ઉતરે છે. મધુર ગવાયેલું રામાયણ બચપણમાં સાંભળ્યું તેની અસર આજ લગી ચાલુ છે. એક વેળા 'હરિનો મારગ છે શુરાનો' એ ભજન એક મિત્રે જ્યારે ગાયું ત્યારે તેના અર્થની જે અસર મારી ઉપર થઇ તે આગળ ઘણી વાર તે સાંભળેલું તેના કરતાં બહુ વધારે ગંભીર થઇ. સન ૧૯૦૭માં ટ્રાન્સવાલમાં મારી ઉપર માર પડ્યો હતો, જખમને ટાંકા દઇને દાક્તર ચાલ્યો ગયો હતો. હું પીડાતો હતો. પોતે ગાઇને કે મનન કરીને જે દુઃખને શમાવી નહોતો શકતો તે દુઃખ ઓલિવ ડોકની પાસેથી એક પ્રખ્યાત ભજન સાંભળીને હું શમાવી શક્યો. આ વાત આત્મકથામાં લખાઇ ગઇ છે.

આમ મારા લખવાનો કોઇ એવો અર્થ ન કરે કે, મને સંગીત આવડે છે. સંગીતનું મારું જ્ઞાન શૂન્યવત્ છે, એમ કહી શકાય. સંગીતની પરીક્ષા હું કરી શકું છું એમ પણ ન કહી શકાય. કેટલુંક સંગીત મને સારું લાગે છે, અથવા સારું સંગીત ગમે છે એ મારે સારુ એક કુદરતી બક્ષીસ છે.*

* આ કુદરતી બક્ષીસ પામર મનુષ્યોમાં અને હરણ, સર્પ ઈત્યાદિમાં પણ હોય છે અલબત્ત. સંગીતનો વિષય ખરાબ હોય તો અસર પણ ખરાબ થાય એ અનુભવસિદ્ધ છે અને સારો હોય તો સારી થઇ ઉન્નતિ થાય છે—અર્થાત્ સદુપયોગ અને દુરુપયોગ એમ સારો કે નરસો કરવાનું રહેલું હોય છે. આજ ઘણા વેશ્યાદિકોના હલકટ વિષય ગવાતા હોવાથી અનેક બાળકો ને યુવાનોને હલકું ગમે છે તેમની ભૂલ છે અલબત્ત. તો તેઓ સદુપયોગને દુરુપયોગની

સુધી કે પાણીની જગાએ પણ તકનો ઉપયોગ કરવો. જેટલી પી શકાય તેટલી પીવી. વીસ વીસ શેર (પાકા) સુધી પણ પીનારા જોયેલા છે.

હરસ—હરસનો રોગ જંતુ પડેલા [illegible] પેઠે મનુષ્યને નિર્બળ બનાવી દે છે. એ રોગ મહા મહાદુઃખકર છે. તે [illegible] મનુષ્યની સઘળી ઇંદ્રિયો શિથિલ થઈ જાય છે. હરસ–મસામાં [illegible], માંસ અને મેદ દૂષિત થતાં માંસના અંકુર ગુદામાં દેખાય છે. એ અંકુર સરસવથી તે મોટાં મોટાં [illegible] જેવા હોય છે. કોઈને એક, કોઈને બે અને કોઈના [illegible] જાય છે. કોઈ કોઈના મસા [illegible] હોય છે. એક માણસના [illegible] સૂઝીને એક થઈ ગયા હતા, કે તેના [illegible] નહીં શકતો. આંગળીઓ [illegible] એ રોગ થતાં ગુલ્મ, [illegible], અરુચિ, [illegible], પ્રમેહ, [illegible] વગેરે અનેક [illegible] [illegible]

१०८–संगीतनी असर

(લેખકઃ–મહાત્મા ગાંધીજી)

સંગીતથી મને શાન્તિ મળી છે. એવા પ્રસંગોનું સ્મરણ છે કે જ્યારે હું કંઈ કારણથી ઉદ્વેગ પામ્યો હોઉં ત્યારે સંગીત સાંભળતાં મન શાન્ત થયું છે. સંગીતથી ક્રોધ શમે છે એવો પણ અનુભવ થયો છે. એવાં તો કેટલાંયે સ્મરણો છે, કે જેમને વિષે એમ કહી શકું કે, ગદ્યમાં લખાયેલી વસ્તુઓની અસર નથી થઇ ત્યારે તેજ વસ્તુવિષેનાં ભજનો સાંભળતાં થઇ છે. મેં જોયું છે કે, બહેસૂરું ભજન ગવાયું છે ત્યારે તેના શબ્દોનો અર્થ જાણતાં છતાં તે ન સાંભળ્યા બરોબર લાગ્યું છે; અને તેજ ભજન જ્યારે મધુર સૂરમાં ગવાયું છે, ત્યારે તેમાં રહેલા અર્થની અસર મારા મન ઉપર બહુ ગંભીર થઇ છે. ગીતાજી જ્યારે મધુર સૂરમાં એકઅવાજે ગવાય છે, ત્યારે તે સાંભળતાં હું થાકતોજ નથી; અને ગવાતા શ્લોકના અર્થ હૃદયમાં વધારે ને વધારે ઉંડા ઉતરે છે. મધુર ગવાયેલું રામાયણ બચપણમાં સાંભળ્યું તેની અસર આજ લગી ચાલુ છે. એક વેળા 'હરિનો મારગ છે શૂરાનો' એ ભજન એક મિત્રે જ્યારે ગાયું ત્યારે તેના અર્થની જે અસર મારી ઉપર થઇ તે આગળ ઘણી વાર તે સાંભળેલું તેના કરતાં બહુ વધારે ગંભીર થઇ. સન ૧૯૦૭માં ટ્રાન્સવાલમાં મારી ઉપર માર પડ્યો હતો, જખમને ટાંકા દઇને દાક્તર ચાલ્યો ગયો હતો. હું પીડાતો હતો. પોતે ગાઇને કે મનન કરીને જે દુઃખને શમાવી નહોતો શકતો તે દુઃખ ઓલિવ ડોકની પાસેથી એક પ્રખ્યાત ભજન સાંભળીને હું શમાવી શક્યો. આ વાત આત્મકથામાં લખાઇ ગઇ છે.

આમ મારા લખવાનો કોઇ એવો અર્થ ન કરે કે, મને સંગીત આવડે છે. સંગીતનું મારું જ્ઞાન શૂન્યવત્ છે, એમ કહી શકાય. સંગીતની પરીક્ષા હું કરી શકું છું એમ પણ ન કહી શકાય. કેટલુંક સંગીત મને સારું લાગે છે, અથવા સારું સંગીત ગમે છે એ મારે સારુ એક કુદરતી બક્ષીસ છે ×

× આ કુદરતી બક્ષીસ પામર મનુષ્યોમાં અને હરણ, સર્પ ઈત્યાદિમાં પણ હોય છે. અલબત્ત, સંગીતનો વિષય ખરાબ હોય તો અસર પણ ખરાબ થઇ અધોગતિ થાય છે અને સારો હોય તો સારી થઇ ઉન્નતિ થાય છે–અર્થાત્ સદુપયોગ અને દુરુપયોગ એજ સારાં કે નરસાં ફળનું કારણ હોય છે. આવું છતાં વેશ્યાદિદ્વારા હલકટ વિષયો ગવાતા હોવાથી અનેક માણસો ગાયનમાત્રને હલકું ગણે છે. તેમની ભૂલ છે અથવા તો તેઓ સદુપયોગ ને દુરુપયોગની

મારી ઉપર સંગીતની અસર આમ બિનઅપવાદ સરસજ થઇ છે તે ઉપરથી હું એવો સાર કઢાવવા નથી ઇચ્છતો કે, બધાની ઉપર એવીજ અસર થાય છે અથવા થવીજ જોઇએ. ઘણાઓએ ગાયનો વડે પોતાના વિષયવિલાસને ઉત્તેજન આપ્યું છે, એ હું જાણું છું. એ ઉપરથી એમ સાર કાઢી શકાય કે, જેવી જેની ભાવના તેવું તે પામે. તુલસીદાસે ઠીકજ ગાયું છે કેઃ—

> जडचेतन गुणदोषमय विश्व किन्ह करतार ।
> संत हंस गुण गहहिं पय परिहरि वारि विकार ॥

પરમેશ્વરે તો જડ, ચેતન–બધાને ગુણદોષવાળા સર્જ્યાં છે; પણ વિવેકી હોય તે કથામાંથી હંસ જેમ દૂધમાંથી પાણી છોડી મલાઇ લે છે, તેમ દોષને છોડી ગુણને આરાધશે.

(તા. ૨૫–૧૧–૧૯૨૮ના "નવજીવન"માંથી)

१०९–हास्यनी किंमत

(લેખકઃ—વૈદ્ય યાદવજી નરભેરામ શાસ્ત્રી, મું. ટેંટસા, પો. જાનખા)

હાસ્યનો વિકાસ મનુષ્યજીવનમાં બહુજ નાની અવસ્થામાંથી થાય છે. વાતચીત કરવાની શક્તિ આવતાં પહેલાં બચ્ચાંઓમાં હસવાની શક્તિ આવે છે. વિદ્વાનો અભિપ્રાય આપે છે કે, બાળક જન્મ્યા પછી ફક્ત ત્રણ સપ્તાહમાં મરકે છે અને ત્રણ મહિના પછી હસવા લાગે છે.

હસવા પહેલાં બાળકોમાં રોવાનો વિકાસ થાય છે અને કેટલીક વખત ખાસ કારણસર પણ બાળક રડે છે. બાળક રડવાથી માલમ પડે છે કે, તેને કાંઈક તકલીફ છે. વળી પોતાની હઠ અને ચીઢ દેખાડવા ખાતર પણ બાળકો રડે છે.

હસવાથી શરીરવૃદ્ધિ બહુ ઉત્તમ થાય છે અને હાસ્યવિનયથી બાળક બહુ મસ્ત રહે છે. જે બાળક હસી શકતું નથી તેના શરીરમાં અગર મસ્તકમાં અવશ્ય કોઈ રોગ હોય છે. બિમારી બાદ બચ્ચું જ્યારે હસે છે ત્યારે બચ્ચાંની માતાના હૃદયમાં વિશ્વાસ બેસે છે કે, હવે બાળકને આરામ થયો. મોટા માણસમાં પણ ખરૂં હસવાનું ત્યારેજ આવે છે કે જ્યારે શરીર સંપૂર્ણ નીરોગી હોય છે.

તેજસ્વી અને બુદ્ધિશાળી બચ્ચાંઓ મોઢા અને સુસ્ત બાળક કરતા વધારે છૂટથી ખુલ્લા દિલે હસે છે. ત્યારે પ્રશ્ન એ છે કે આપણે હસીએ છીએ કેમ? જ્યારે આપણે ખુશ થઈએ છીએ ત્યારે હસીએ છીએ અને હસવાથી ખુશ થવાય છે. વાત બન્ને એકજ છે. અંદરની પ્રસન્નતાથી મુખ ઉપર હાસ્ય પ્રગટે છે. હસવાથી દિલ બાગ બાગ બને છે. હસવાનું કારણ ભલે ગમે તે હોય પરંતુ એ તો જરૂર કે હસવું તે માનસિક અને શારીરિક ઉન્નતિમા બહુ સહાયકારક છે.

હસવાથી આત્માની ખડકીઓ ખુલી જાય છે અને તેમાંથી ભય અને કષ્ટજનિત અંધકાર એક દિવ્ય પ્રકાશમા લુપ્ત થાય છે.

ભય, ક્રોધ અને કષ્ટથી જીવનપ્રવાહ શુષ્ક બને છે. જીભ સૂકી બની તાળવે ચોટે છે. મુખનું ઓજસ અને કાન્તિ નષ્ટ થવા લાગે છે અને શરીરના બીજા અગત્યના કામ કરનારા અવયવો પોતાના કામમાં શિથિલ બને છે; જ્યારે હાસ્યથી તે સર્વે પોતાના કામમા બરાબર પ્રવૃત્ત થાય છે અને બમણા જોસથી લોહી નસોમાં દોડવા માડે છે. અટ્ટહાસ્યથી તિલ્લી–બરોલમા એક પ્રકારની હલનચલનની ક્રિયા ઉત્પન્ન થાય છે અને તેને લીધે પાચનશક્તિનો વધારો થાય છે.

હસવાથી ફેફસાને એક પ્રકારની કસરત મળે છે અને તેને

મારી ઉપર સંગીતની અસર આમ બિનઅપવાદ સરસજ થઈ છે તે ઉપરથી હું એવો સાર કઢાવવા નથી ઇચ્છતો કે, બધાની ઉપર એવીજ અસર થાય છે અથવા થવીજ જોઇએ. ઘણાઓએ ગાયનો વડે પોતાના વિષયવિલાસને ઉત્તેજન આપ્યું છે, એ હું જાણું છું. એ ઉપરથી એમ સાર કાઢી શકાય કે, જેવી જેની ભાવના તેવું તે પામે. તુલસીદાસે ઠીકજ ગાયું છે કેઃ—

जडचेतन गुणदोषमय विश्व किन्ह करतार ।
संत हंस गुण गहहिं पय परिहरि वारि विकार ॥

પરમેશ્વરે તો જડ, ચેતન–બધાને ગુણદોષવાળા સર્જ્યાં છે; પણ વિવેકી હોય તે કથામાંથી હંસ જેમ દૂધમાંથી પાણી છોડી મલાઇ લે છે, તેમ દોષને છોડી ગુણને આરાધશે.

(તા. ૨૫–૧૧–૧૯૨૮ના "નવજીવન"માંથી)

સમજણ ધરાવતા નથી. દેવર્ષિ નારદે અધ્યાત્મ યોગના એક ઉત્તમ સત્વર સિદ્ધિના સાધનરૂપે સંગીતને યોજ્યું છે. બ્રહ્મવિદ્યા, જ્ઞાનયોગ, કર્મયોગ, ભક્તિયોગ અને વીરત્વના પ્રસંગમાં પણ સંગીત કેટલું બધું અસરકારક છે, તે જો સર્વ કોઈ જાણે તો તો સંગીતદ્વારાજ ઘણી ખરી બાબતોનું શિક્ષણ અપાય, એવું આ અસરકારક સાધન બનારસી ઉપરાંત મહાત્મા નઝીરની પણ અનેક ગઝલો દિલને ડોલાવે અને અનુભવીને અંતર્મુખ કરે એવી છે. આ સેવક તો ગાયન તરફના આકર્ષણને લીધે બચપણથીજ ખરાબ ગણાતો.

ભિક્ષુ–અખંડાનંદ

१०९—हास्यनी किंमत

(લેખકઃ—વૈદ્ય પાદરજી નરભેરામ શાસ્ત્રી, મુ. ટંકારા, જિ. ...)

હાસ્યનો વિકાસ મનુષ્યજીવનમાં બહુજ નાની અવસ્થામાંથી થાય છે. બાલબાલ કરવાની શક્તિ આવવા પહેલાં બાળકોમાં હસવાની શક્તિ આવે છે. વિદ્વાનો અભિપ્રાય આપે છે કે, બાળક જન્મ્યા પછી દસ ત્રણ અઠવાડીયામાં મરકે છે અને ત્રણ મહિના પછી હસવા લાગે છે.

હસવા પહેલાં બાળકમાં રોવાનો વિકાસ થાય છે અને કેટલીક વખત પછી કારણસર પણ બાળક રડે છે. બાળક રડવાથી આરામ પડે છે કે, તેનું કારણ નાકાર છે. ઘણું રોવાથી દુઃખ અને ચીડ દેખાડવા ખાતર પણ બાળક રડે છે.

હસવાથી શરીરવૃદ્ધિ બહુ ઉત્તમ થાય છે અને હાસ્યવિનોદથી બાળક બહુ મસ્ત રહે છે. જે બાળક હસી શકતું નથી તેના શરીરમાં અથવા મસ્તકમાં અવશ્ય કોઈ રોગ હોય છે. બિમારી બાદ બચ્ચું જ્યારે હસે છે ત્યારે બચ્ચાની માતાના હૃદયમાં વિશ્વાસ બેસે છે કે, હવે બાળકને આરામ થયો. મોટા માણસમાં પણ ખરું હસવું ત્યારેજ આવે છે કે જ્યારે શરીર સંપૂર્ણ નીરોગી હોય છે.

તેજસ્વી અને બુદ્ધિશાળી બચ્ચાઓ મોટા અને સુસ્ત બાળક કરતાં વધારે છૂટથી ખુલ્લા દિલે હસે છે. ત્યારે પ્રશ્ન એ છે કે આપણે હસીએ છીએ કેમ? જ્યારે આપણે ખુશ થઈએ છીએ ત્યારે હસીએ છીએ અને હસવાથી ખુશ થવાય છે. વાત બન્ને એકજ છે. અંદરની પ્રસન્નતાથી મુખ ઉપર હાસ્ય પ્રગટે છે. હસવાથી દિલ બાગ બાગ બને છે. હસવાનું કારણ ગમે તે હોય પરંતુ એ તો જરૂર કે હસવું તે માનસિક અને શારીરિક ઉન્નતિમાં બહુ સહાયકારક છે.

હસવાથી આત્માની બારીઓ ખુલી જાય છે અને તેમાંથી ભય અને કષ્ટજનિત અન્ધકાર એક દિવ્ય પ્રકાશમાં લુપ્ત થાય છે.

ભય, ક્રોધ અને કષ્ટથી જીવનપ્રવાહ શુષ્ક બને છે. જીભ સુકી બની તાળવે ચોંટે છે. મુખનું ઓજસ અને કાન્તિ નષ્ટ થવા લાગે છે અને શરીરના બીજા અગત્યના કામ કરનારા અવયવો પોતાના કામમાં શિથિલ બને છે. જ્યારે હાસ્યથી ન ... પોતાના કામમાં અનોખો પ્રકાશ થાય છે અને ... સારાં ... દોડવા માંડે છે. અટ્ટહાસ્યથી ... એક પ્રકારની હલનચલનની ક્રિયા ઉત્પન્ન થાય છે અને તેને લીધે પાચનશક્તિનો વધારો થાય છે.

હસવાથી ફેફસાંને એક પ્રકારની કસરત મળે છે અને તેને

લીધે શ્વાસોચ્છ્વાસ દ્વારા લોહીનાં અશુદ્ધ પરમાણુઓ જલદી બહાર નીકળી લોહી શુદ્ધ બને છે અને ફેફસાં મજબૂત થાય છે. સર્વે લોહીનું 'સરક્યુલેશન' વધવાથી આળસ ઓછું થાય છે અને કામ કરવાની વૃત્તિ ઉદ્ભવે છે.

શુષ્ક ઉદાસી અને ચીઢિયા માણસ કરતાં આનંદી અને હસમુખો માણસ શરીરે વધારે નીરોગી હોય છે.

નાટકકારોનો કૉમિક વિભાગ પ્રેક્ષકોને હસાવવા ખાતર હોય છે અને જેનું કૉમિક સરસ એટલે વધારે હસાવી શકે તેવું હોય ત્યાં મનુષ્યો વધારે ખેંચાઇ જાય છે.

હસવામાં સંજીવની શક્તિ રહેલી છે. હાસ્યથી માનસિક દુઃખો ઓછાં થાય છે અને આત્મબળ વધે છે, જેથી હરદમ દરેક મનુષ્યે ખૂબ ખુલ્લા દિલે હસવું જોઇએ.

દીવેલ પીધેલા મુખડા કરતાં હસમુખા માણસ તરફ જીવ પ્રાણી-માત્ર વધારે આકર્ષાય છે અને પ્રેમ કરે છે.

અટ્ટહાસ્ય, મંદહાસ્ય, સ્મિતહાસ્ય વગેરે હાસ્યના ઘણા ભેદ છે, પરંતુ નિર્મળ વિશુદ્ધ હાસ્ય કાપટ્યભાવથી નરદમ નિરાળું હોય છે.

હસતો બીજાને હસાવે છે, રડતો બીજાને રડાવે છે. જે મનુષ્ય જીંદગીમાં ધરાઇને હસતો નથી તેનો જીવનપ્રવાહ સુકાયલો હોય છે, તેનો જીવાનાનંદ ખતમ થયેલો હોય છે.

હાસ્યની પરીક્ષા તમે છ આઠ મહિનાના બાળક પાસેથી પણ કરી શકો છો. તે બાળક તરફ દૃષ્ટિ કરી તમો હસવા લાગો તો તુરત તમારા સામું હસવા લાગશે અને તમારા તરફ આવવા હાથપગ ઉછાળશે, પણ તેના સામી જરા ક્રોધમુદ્રા કરો કે તુરત રડશે અને ફરી તમારા સામું જોવાની પણ ઇચ્છા નહિ કરે.

તમે કેમ હસી શકતા નથી? તમારા અંતઃકરણને પૂછો! તમારા હૃદયદરબારમાં ઈર્ષ્યા, ક્રોધ, દ્વેષ, માન, ચિંતા અને ભય વગેરેએ પેસી જઇ તમારા આનંદદ્વારને સજ્જડ સાંકળોથી બંધ કર્યું છે. તેઓને આજથી ઓછાં કરો અને જુઓ કે તે દરવાજો આપોઆપજ ખુલી જશે. (મે-જૂન ૧૯૩૦ના "આરોગ્યસિંધુ"માંથી)

११०–थुंक–अमीरस अथवा अमृत

(લેખકઃ–વૈદ્યરાજ ફતેહસિંહજી વિભાજી જાડેજા, ખારચિયા)

અમૃત, અમૃત, સૌ ઝંખના કરે છે કે અમૃત ક્યાં હશે ? એ વસ્તુ કેવા સ્વરૂપમાં, સ્વાદમાં હશે ? તે માટે કોઈ મધને તો કોઈ દૂધને, કોઈ પાણીને તો કોઈ વાણીની મીઠાશને તાર્કિક રીતે અમૃત ગણાવે છે.

પરંતુ ખરું અમૃત તો દરેક માનવીના સુંદર મુખારવિંદમાં પરમાત્માએ સુસ્વાદિષ્ટ, રાસાયણિક, પ્રવાહી રૂપે તે રસવાહિનીઓની થેલીઓમાં અને સાથે જીભમાં, હોઠમાં, કંઠનળીમાં, મૂકેલું છે. (કસ્તુરિયા મૃગની નાભી પેઠે) એનાથીજ અનાજની મધુરતા, ગળપણની મિષ્ટતા, રસની રસિકતા, પ્રેમની પ્રણયતા, ઓજની ઓજસ્વિતા વાણીની વિલાસિતા, આનંદની અધિકતા, આત્માની આરોગ્યતા, અન્નની પાચકતા, દરદોની દુશ્મનતા તથા કર્મની કુશળતારૂપી અલૌકિક શક્તિ મળેલી છે.

× × × ×

આવા સોંઘા, સુલભ છતાં અમૂલ્ય અમીતત્ત્વ તરફ હજી સુધી કોઈનું લક્ષ ગયું લાગતું નથી, તેથીજ તે સદ્ય ગુણકારી અમૃતના મારા જાતના અનુભવેલા પ્રયોગો આર્ય ભાઈ–બહેનોની સેવા માટે પ્રસિદ્ધિમાં મૂકું છું. તો બેપરવાઈથી અવગણના કરશો નહિ, પણ અપનાવી તેનો લાભ આપવાને લેવા કૃપા કરશો તો તમારું ભલું થશે. વળી તેમાં વિશેષ ગુણો આપના જાણવામાં હોય તો તે પ્રસિદ્ધિમાં મૂકી જનતાના આશીર્વાદ લેશોજી.

× × × ×

૧–તમે તેવી કબજીયત કે અન્નપાચનની અજીર્ણતા હોય તો એક બે ઉપવાસ કરી નાખો એટલે મોઢામા (લાલીવા) રસ, થુંક પુષ્કળ પ્રમાણમા રસગ્રંથિમા ઉત્પન્ન થવા દો ને પછી તે રસના ઘુંટડા પા પા કલાકે ગળતા જાઓ, જોઈ લ્યો મજા. કડકડીને સારી ભૂખની ઈચ્છા થાય છે, ને મોઢાની મધુરતા તથા શરીરની સ્ફુર્તિ પ્રાપ્ત થાય છે સાથે ઉત્સાહ વધી પેટમા (લાલાવા) રસ થુંક જવાથી મગજબદ્ધતા મટી હોજરી અને આંતરડામા પાચનક્રિયા શરૂ થઈ જાય, પેશાબ અને પસીનો સાફ આવશે.

× × × ×
× × × ×

૨–તમે તેવા ઝેરી વિંછીના દંશ પર, જ્યાં વિંછીએ દંશ માર્યો હોય તે ભાગપર થુંક ખુબ મસળ્યા કરવું ને ઉપરાઉપરી ચોપડવું. તાત્કાલિક આરામ આવશે. જરા પણ પીડા દેખાશે નહિ. તેના પુરાવા

માટે વિંછીને જીવતો પકડયો હોય તો તેના આંકડા પર થુંક ચોપડી દ્યો અગર થુંકો એટલે ઢીલો રાળ નિર્માલ્ય બની જશે, આં કડાનું ઝેર નાબુદ થશે. ગમે તેટલા પકડી અનુભવ કરી જુઓ.

૩–કાનખજૂરા, મધમાખ, જૂવા, ભમરી, જળો આદિ દંશ પર પણ તેવુંજ કામ કરે છે.

૪–સર્પવિષ પર તીખાંને થુંકમાં મિલાવી આંખમાં અંજન કરો ને દંશપર થુંક ખૂબ મેલી, સોયવડે છુંદણારૂપે (ઇંજેક્શનરૂપે) ખૂબ ઉતારો ને ઝાઝા માનવીનું થુંક (અમૃત) લઇ ઘીની સાથ આપ્યા કરો અથવા લીમડાનાં પાન ખૂબ ચવરાવો–કડવાં લાગે ત્યાં સુધી પછી જોઇ લ્યો અમૃતનું અમૃતત્વ.

૫–આંખમાં કણું કે કાંઇ જીવજંતુ યા બીજી ચીજ પડવાની પીડા મટાડવા માટે થુંકનું અંજન કરો તથા તાપોલિયાં, ખીલ, રતાશ ગરમી મટાડવા માટે થુંકનું અંજન કરો. તરતજ મટી જશે. (એથીજ આંખપર ઝાપટ, ઝોકો, વગેરે લાગે છે ત્યારે ડાહ્યા માનવી મોઢાની હુંફવાળું લૂગડું કરી વારંવાર ઉપર મૂકે છે, જે ફુંકમાં થુંકના વરાળરૂપ પ્રાણતત્ત્વના પ્રભાવનો ગુણ છે.)

૬–દાદર, ખસ, ખરજવું, ચીત્રી, કરોળીઆ, ફુન્સી, અળાઇ આદિ લોહીવિકાર કે ગરમીના પ્રભાવથી થતાં દરદ પર રામબાણ ઇલાજ છે કે વાશી (પ્રભાતમાંનું) થુંક ચોપડવાથી દરદ લાંબી મુદતે અગર થોડા રોજમાં મટી આરામ થાય છે.

૭–ચાંદી–ટાંકી પર—વાસી થુંક વારંવાર ચોપડવાથી બળતરા અને ગરમીની પીડા મટે છે. સાથે થુંકમાં સુખડ ઘસી ચોપડવાથી ગમે તેવી દુષ્ટ સડાવાળી ચાંદી પણ મટે છે.

૮–અગ્નિદાહના ફોલ્લા પર થુંક ચોપડવાથી સત્વર પીડા મટી આનંદ આપે છે. દાઝવાથી તરતજ મોઢા તરફ આંગળી લઇ ફુંક દેવાનો હેતુ તેથીજ જણાય છે. ચપ્પુ, સુઢીના તેમજ અસ્ત્ર અને શસ્ત્રના ઘામાં એકલું થુંક ભરી થુંકથી ભીંજવેલ લુગડાંનો પાટો ઉપર બાંધી દો, અને ચળ આવે ત્યારે છોડીને જોશો જાણશો કે ઘા રૂઝાઇ ગયેલો છે. પાટો બાંધતાંજ પીડા શમી જશે ને સોજો વગેરે ચડશે નહિ. તેમજ વધુ ઉંડા ઘા ગેંડા ફોલ્લા સાથે માખણ અને થુંક મેળવી બાંધી દેવાથી પૂરતો આરામ થશે.

૯–કચકચતા ઘારા ને ગુમડા પર થુંક ને સોનાગેરૂ ચોપડી દેતા રહો, દુર્ગંધ મટી આરામ જલદી લાવી દેશે.

૧૦–અગતરિયા–તણખિયા પ્રમેહપર—લીલી ગળોના કટકા તેના ચાવી રસ થુંક સાથે તેજ દિવસે આરામ આવી જશે.

૧૧–[illegible]—[illegible]—[illegible]

નેાલા સાથે ચેાળવું અથ રૂા. ૦ાા ભાર તથા કાંસકીના બીનું ચૂર્ણ ગેાળાનીભાર મિલાવી માસભર, છ માસ કે વર્ષભર સેવન કરાવ્યાથી કારણવશાત આવેલું નપુંસકપણું દૂર થશે. ઉપર મારેાભુ દૂધ પાવું.

૧૨-મુખની ગૂમડાના માટે—થુંકને દૂધના ફીણ સાથે સમભાગે મેળવી મેાઢાપર ચેાપડી સુઇ રહેવું. પ્રભાતે ગરમ પાણીથી ધેાવું.

૧૩-આેના પ્રદર પર—દીરવખનાં છેડાં અગર કપાસનાં કેામળ છેડવાં ચૂસવાં અર્થાત્ થુંક સાથે ખૂબ ચાવીને રસ કરી પછી થુંકવાળેા રસ પીવેા કે ગળે ઉતારવેા. એમ લાગલાગટ દરદ મટતાં સુધી કરવું. છેડવાં ન મળે તેા પાન પણ તેવા ગુણ થુંક સાથે કરશે.

૧૪-સૂઝ અગર માથાના વાળ ખરી પડતા હેાય તે પર—એકલું વાશી થુંક અગર વારંવાર ચેાપડવાથી ચળ-ખંજવાળ મટી વાળ નવા આવશે.

૧૫-ગુરદાનેા અપ્ત રોગને—અથવા મૂત્રકૃચ્છ્રપર—થુંક મળી શકે તેટલું મેળવી પાણી સાથે પીવું-અગર થુંક અને ગળજીભીનેા રસ પીવેા અગર ગળજીની આખા દિવસમાં અર્ધા શેરથી શેર સુધી ચાવી ચાવીને તે રસ થુંક સાથે ઘુંટડે ઘુંટડે ગળ્યા કરવેા. આ ઉપાયથી સારેા ફાયદેા થાય છે.

૧૬-પ્રસવ ટાણે કષ્ટાતી સ્ત્રી માટે—થુંક રૂા. ૧ ભારમાં સ્ત્રીનું અગર ગાય કે બકરીનું સમભાગે દૂધ મેળવી આગ્રહે પા પા કલાકના અંતરે આપ્યા કરવાથી સુખે પ્રસવ થશે ને પીડા ટળશે.

૧૭-દેાદેાડી, અગર નાડીવણ પર—થુંક ચેાપડ્યા કરવું અગર ગેામૂત્ર એકલું ચેાપડ્યા કરવું. આથીજ કૂતરા, બીંદડા વગેરે જાનવર આદિ ઘારા. નાડીવણ પર પેાતાનું થુંક ચેાપડે છે-એટલે કે જીભથી ચાટે છે. તેથી આરામ થતેા પણ જણાય છે.

૧૮-શીતળાના દાણા મટાડવા તથા ચળ મટાડવા માટે—થુંક એકલું ચેાપડવું અગર તેમાં અડાયા છાણાની રાખ મેળવી ચેાપડવું.

૧૯-પગરખાંના ડંખ પર—એકલું થુંક ચેાપડવું અગર વાસની ગાંઠ અગર મેાવાળા, થુંકમાં ઘસેલી વાટી ઝીણા મલમરૂપે ચેાપડવા.

૨૦-જીવતેા નખ નીકળી ગયેા હેાય અગર કપાયેા હેાય તેા—થુંક ચેાપડ્યા કરવું અગર પાટેા થુંકમાં પલાળી બાંધી રાખવેા.

૨૧-કચર, મૂઢમાર, ઝાપટના મારપર—જીનું સફેદ થુંક વારંવાર ચેાપડ્યા કરવું. અગર મીઠું કે હળદર થુંકમાં વાટી ચેાપડવું.

૨૨-સ્ત્રીના સ્તનપાક પર—થુંકમાં રૂ પલાળી તે ભાગ પર મેલવું અગર એકલા થુંકમાં વારંવાર ચેાપડ્યા કરવાથી પીડા મટી શાન્તિ પ્રાપ્ત થાય છે. (રની પેાટલી બાંધી મેાઢાની હવાની ફૂંકની બાફ આપી ઉપર ફેરવ્યા કરવું. એ પ્રમાણે ટાઢેા શેક પણ કરાય છે.)

(માર્ચ-૧૯૩૧ના "આરેાગ્યસિંધુ"માંથી લેખનેા સારાંશ લીધેા છે)

१११-सूर्यनमस्कार विषयक एक पुस्तक का परिचय

(મૂળલેખકઃ—ઔંધરાજ્ય કે ચીફ શ્રીમંત બાલાસાહબ પંત પ્રતિનિધિજી; અનુવાદક—પં૦ ભગવતીપ્રસાદ પાંડે બી૦ એ૦ પ્રકાશકઃ—પં૦ કૃષ્ણરામ મેહતા, લીડર પ્રેસ, ઇલાહાબાદ; સજિલ્દ; ચિત્ર-સંખ્યા ૨૧; મૂલ્ય ૧ાા)

ઇસ પુસ્તક કા પરિચય હી ક્યા, યહ તો પરિચય હી નહીં, પ્રેક્ટિસ કી ચીજ હૈ. ગ્રંથકાર ઇસકે એક ઐસે મહાનુભાવ હૈં જિન્હેં, હમારે ધનીમાની ભારતીયોં ઔર રાજાઓં કી તરહ સુખ-સાધનોં કી—ભૌતિક વાસનાપૂર્તિ કરનેવાલે સાધનોં કી—કમી નહીં, તથાપિ અપને દેશવાસિયોં કી ઓજહીનતા ઔર આયુષ્ય-ક્ષીણતા કા ઉન્હેં ઇતના ખ્યાલ હૈ, ઇતની ચિંતા હૈ કિ સુખ કી ગોદ મેં પલ કર ભી ઉન્હોંને કલ્પિત વિલાસોં કો તિલાંજલિ દે દી, અપને કો તપાયા, ઇસ પ્રાચીન વ્યાયામપદ્ધતિ કા અભ્યાસ કિયા ઔર દેશવાસિયોં કે લિયે એક ભૂલે હુયે પથ પર ફિર સે પ્રકાશ ડાલા. હમારે દેશ મેં અધિકાંશ ઐસે લોગ હૈં, જિનકે જીવન કી વિલાસપ્રિયતા લેખક મહોદય કી વૈભવપૂર્ણ સ્થિતિ કે મુકાબલે કુછ ભી નહીં હૈ; ઔર ઉન્હીંને સ્વયં ૧૭ વર્ષ તક ઇસકા પૂર્ણ અભ્યાસ કર કે તબ યહ અનુભૂત પ્રયોગ દેશવાસિયોં કે સામને રક્ખા હૈ, ઇસીસે હમ કહતે હૈં કિ યહ પરિચય હી નહીં પ્રત્યુત અભ્યાસ કરને કી ચીજ હૈ. ઇસમેં પ્રાચીન ભારતીય વ્યાયામ-પદ્ધતિ કા વર્ણન હૈ ઔર યહ સચ હૈ કિ ચીફ સાહબ કી યહ કોઇ મૌલિક રચના તો નહીં હૈ, તથાપિ ઉનકે દ્વારા ઇસકે અન-વરત અભ્યાસ તથા પ્રવર્તન કા જો રૂપ પ્રાપ્ત હુઆ હૈ, વહ ઉનકા અપના હૈ ઔર ઇસ દૃષ્ટિ સે તો ઉનકી મૌલિકતા કી છાપ ભી ઇસમેં વિદ્યમાન હૈ, ઐસા કહા જા સકતા હૈ.

ભારત મેં આજ કિતની હી લોકલ વ્યાયામ-પદ્ધતિયાં કે સાથ સાથ પશ્ચિમી પદ્ધતિયાં ભી પ્રચલિત હૈં; કિંતુ વે પ્રાયઃ સભી મનુષ્ય કે શારીરિક વિકાસ પર હી જોર દેતી હૈં. લેકિન શારીરિક વિકાસ હી તો મનુષ્યજીવન કા ધ્યેય નહીં હૈ. કોરા દૈહિક વિકાસ [illegible] હૈ. જબ તક દૈહિક સ્વાસ્થ્ય કે સાથ મનુષ્ય કો આત્મિક સ્વાસ્થ્ય કી મહત્તા કા અનુભવ ન હો સકે, તબ તક વહ એકાંગી હૈ, મનુષ્યજીવન કે લિયે પૂર્ણાંશ મેં સહાયક નહીં. વહ [illegible] તબ પ્રાપ્ત હોતી હૈ, જબ શારીરિક વિકાસ કે સાથ સાથ માનસિક ઔર આત્મિક વિકાસ ભી પ્રસ્ફુટિત હોતા રહે. મન ઔર શરીર દોનોં કો એક સાથ અભ્યાસ હો—એક ઐસી પદ્ધતિ કા [illegible]

કરને કી-આવશ્યકતા હૈ કિ મનુષ્ય અપને કો આધ્યાત્મિક રૂપ મેં વ્યક્ત કર સકે. યહ કમી અન્ય પદ્ધતિયોં મેં ઇસી લિયે પાઇ જાતી હૈ કિ ઉનમેં બીજ તથા વેદમંત્રોં કા સામંજસ્ય નહીં હૈ. ઇસ કારણ વે કેવલ શારીરિક વિકાસ તક હી સીમિત રહ જાતી હૈ—જીવન કે લિયે અપૂર્ણ હૈ. અનુવાદક ઇસી સંબંધ મેં લિખતે હૈં—"મંત્રભાગ ઇસકા મુખ્ય અંગ હૈ. ઇસકો જો સ્ત્રીપુરુષ વિના મંત્ર-પ્રયોગ કે કરેંગે, ઉનકે શરીર કેવલ ઐસે બનેંગે જૈસે વિના સુગંધ કે પુષ્પ. મનોબલ અથવા વિચારબલ, ભોજન, વ્યસન તથા ઉપવાસ કા ઇસમેં જો વિધાન હૈ, વહ શરીરરૂપી પુષ્પ કી સુંદરતા કા ઉત્પાદક હૈ."

'સૂર્ય-નમસ્કાર' કે ૮ રૂપ હૈં, જો ક્રમશઃ આતે હૈં ઔર ઇસ પુસ્તક મેં સચિત્ર દિખાયે ગયે હૈં, જિનકી સહાયતા સે કોઇ ભી ઇનકા અભ્યાસ ઘર બૈઠે, વિના કોઇ ગુરુ બનાયે, કર સકતા હૈ. સાથ હી લેખક મહાશય ને અભ્યાસિયોં કે લિયે દિનચર્યા તથા ભોજનપાન કે કુછ વિધાન ભી બતલા દિયે હૈં. પુનઃ શુક્લ એવં કૃષ્ણ યજુર્વેદવાલોં કે લિયે અલગ-અલગ બીજમંત્ર ભી ઉદ્ધૃત કર દિયે હૈં. સંપૂર્ણ પુસ્તક કા સારાંશ યહ હૈ કિ મનુષ્ય સૂર્યનમસ્કાર કે અભ્યાસ સે, શ્વાસક્રિયા કો અધિકૃત કર કે કિસ પ્રકાર દીર્ઘ આયુષ્ય તથા માનસિક એવં આધ્યાત્મિક વિકાસ કો પ્રાપ્ત કર સકતા હૈ. જીવન કા સબસે અધિક મહત્ત્વપૂર્ણ ચિહ્ન હૈ શ્વાસ-ક્રિયા. શ્વાસ હી જીવન કી આશા હૈ. શ્વાસ કી ગહરાઇ અધિક સે અધિક જીવની શક્તિ કા દ્યોતક હૈ ઔર ઉસકા ઉથલાપન જીવન કે ક્ષય કા સૂચક હૈ. વૈદિક ઔર બીજમંત્રોં કે સાથ સૂર્ય-નમસ્કાર કરને મેં શ્વાસક્રિયા મેં જો નિયમન હોતા હૈ, વહી મનુષ્યજીવન કે શારીરિક અથવા આધ્યાત્મિક વિકાસ કા દ્વાર ખોલ દેતા હૈ. કિંતુ જૈસા હમ પહલે કહ આયે હૈં, યહ પરિચય કી નહીં અભ્યાસ કી ચીજ હૈ; ઔર જિનકી દૃષ્ટિ મેં સુખી જીવન એવં નીરોગ શરીર કા આર્થિક સ્વચ્છંદતા સે અધિક મૂલ્ય હો તથા લૌકિક એવં પારલૌકિક, દોનોં સુખોં કી જિન્હેં કામના હો, ઉન્હેં ઇસ પુસ્તક કો પઢ કર કેવલ પુસ્તકોં કી આલમારી મેં રખ દેને કી અપેક્ષા અભ્યાસ-ઇચ્છુક અનુસાર અભ્યાસ-કરને કા નિશ્ચય પહલે કર લેના ચાહિયે. કારણ વહી અભ્યાસ કરને કી ચીજ હૈ—ઔર ઇસકા મૂલ્ય ઇતના હૈ કિ સંસાર કી કોઇ વસ્તુ ઇસકે બદલે મેં દે કર ભી આપ ઇસે નહીં પ્રાપ્ત કર સકતે. અભ્યાસ સે હી યહ પ્રાપ્ય હૈ. હમેં આશા હૈ 'સૂર્ય-નમસ્કાર' કી એક-એક પ્રતિ પ્રત્યેક ભારતીય કે ઘર રખની ચાહિયે. હમ પુસ્તક-લેખક ઔર સાથ હી ઇસકે અનુવાદક મહાશય કો, યહ વાસ્તવિક સાહિત્ય પ્રસ્તુત કરને કે લિયે હૃદય સે ધન્યવાદ દેતે હૈં.

[illegible]

× × × ×

[illegible]

[illegible]

[illegible]

ત્યારથી એ પ્રજાને જાણે સૂર્યપ્રકાશનું ગાંડુંજ વળગ્યું છે. રૂગ્ણાલયો, અખાડા, કલબ, શાળાઓ, કૉલેજો ઇત્યાદિ સર્વ સંસ્થાઓમાં ત્યાં સૂર્યસ્નાનની ખાસ સગવડ કરવામાં આવે છે અને હજારો સ્ત્રીપુરુષો આરોગ્યની વૃદ્ધિ માટે નિત્ય એનો લાભ લઈ રહ્યાં છે. એટલે હવે આપણામાંથી દરેકે, ભલેને પારકી શિખામણે પણ આ નૈસર્ગિક શક્તિનું મહત્ત્વ જાણી તેની યોગ્ય ઉપાસના કરવી એ આપણું કર્તવ્ય છે.

સૂર્યપ્રકાશના ઘટક

સૂર્યપ્રકાશના વિવિધ ઘટકની કલ્પના પ્રથમ ઇંદ્રધનુષ ઉપરથી આવી. કારણકે સૂર્યકિરણોજ વર્ષાનાં જળબિંદુમાંથી નીચે આવતી વખતે તેમનું પૃથક્કરણ થઇને ચિત્રવિચિત્ર રંગનું ઇંદ્રધનુષ બતાવે છે. હવામાંથી પાણી કે કાચમાં જતી વખતે પ્રકાશકિરણો સહેજ વાંકાં વળીને પ્રવેશ કરે છે અને તેને પ્રકાશનું વક્રીભવન એવી સંજ્ઞા આપી છે. સૂર્યપ્રકાશના જુદા જુદા ઘટકોનું વક્રીભવન જુદા-જુદા પ્રમાણમાં થાય છે, તેથી કાચના લોલકમાંથી અથવા પાણી-માંથી બહાર પડતી વખતે આ બધા ઘટક પૃથક્‌પૃથક્ બહાર પડે છે, અને તેથી આપણને લોલકની પેલી બાજુ અથવા પાણીની પેલી બાજુ જુદાજુદા રંગ દેખાય છે. એકાદ ઓરડીમાં પૂર્ણ અંધારું કરી પછી બારણા અથવા બારીમાંના કાણામાંથી થોડાંક સૂર્યકિરણ એકાદ ધોળા પડદા ઉપર પડે એવી વ્યવસ્થા કરી, કિરણ-ના માર્ગમાં એક લોલક પકડીએ તો અનુક્રમે પહેલાં ગુલાબી પડતો જાંબલી (વાયોલેટ), પછી જાંબલી, વાદળી, લીલો, પીળો, નારંગી અને લાલ એવા સાત રંગના પ્રકાશની પટ્ટી તે પડદા ઉપર દેખાશે. આ ઉપરથી સૂર્યપ્રકાશના સાત દૃશ્ય ઘટક છે એ સ્પષ્ટ છે. આ સાત રંગની પટ્ટીઓમાંના દરેક પ્રકાશ ઘટકનું ને થોડુંક એની બહારની બંને બાજુનું ઉષ્ણતામાન થર્મોમિટરથી તપાસી જોતા, રાતી પટ્ટીની સહેજ આ બાજુ અંધારું હોવા છતાં ઉષ્ણતામાન સૌથી વધારે હોય છે એમ જણાયું છે. આથી સિદ્ધ થાય છે કે, આ સાત દૃશ્ય ઘટકો સિવાય ઉષ્ણતા ઉત્પન્ન કરનારા કેટલાક અદૃશ્ય કિરણો પણ છે. અંગ્રેજીમાં એને "ઇન્ફ્રા રેડ રેઝ" કહે છે વેદમાં એમનું 'પિશંગહિત' કિરણને નામે વર્ણન આવે છે. દરેક ઘટકનું પરિણામ ફોટોગ્રાફની પ્લેટ ઉપર શું થાય છે એ જોવામાં આવે તો ખબર પડે છે કે, રાતા કિરણનું પરિણામ પ્લેટ ઉપર કાંઇજ આવતું નથી, જ્યારે બીજી તરફના છેડા પર આવેલા ગુલાબી પડતા જાંબલી રંગના કિરણોનું પ્લેટ પર સૌથી વધુ પરિણામ થાય છે અને અંધારામાં પણ આછા જાંબલી રંગની પટ્ટી સામે પ્લેટ ધરવામાં આવે તો તે રીતસર "એક્સપોઝ" થાય છે. ફોટોગ્રાફીની પ્લેટ ઉપર થનાર આ પરિણામ

તે પ્રકાશથી તેના પર થતી રાસાયનિક ક્રિયાને લઇને થાય છે. આ ઉપરથી સૂર્યપ્રકાશમાં રાસાયનિક ક્રિયાને સહાય કરનારાં એવાં પણ કેટલાંક અદૃશ્ય કિરણો હોવાં જોઇએ. એને અંગ્રેજીમાં 'અલ્ટ્રા વ્હાયોલેટ' કિરણ કહેવામાં આવે છે. વેદમાં તેનું વર્ણન એતશ અથવા 'નીલગ્રીવ' એ નામે કરવામાં આવ્યું છે. આ એતશ કિરણ અત્યંત મહત્ત્વનાં છે. કારણકે આ કિરણોમાંજ રોગનિવારક અને શક્તિવર્ધક ગુણ હોવાથી જે ઠેકાણે સૂર્યપ્રકાશમાં તે વધારે પ્રમાણમાં હોય છે ત્યાંના સૂર્યપ્રકાશમાં વધારે ગુણ હોય છે એમ જોવામાં આવ્યું છે. સાધારણ કાચ તો આ કિરણોનું ભક્ષણ કરી જાય છે. ફક્ત 'કવાર્ઝ' નામનો એક વિશિષ્ટ કાચજ આ કિરણોને પોતાની પાર જવા દે છે. સાદા કાચમાંથી આવતો તડકો ઉપચારની દૃષ્ટિએ નકામો છે. તેથીજ પ્રકાશોપચારમાં બને ત્યાં સુધી ખુલ્લા તડકામાંજ રોગીને સુવાડવામાં આવે છે, અને કાચની જરૂર પડે ત્યાંજ ક્વાર્ઝ કાચ વપરાય છે.

હવામાન અને 'એતશ' કિરણ

કોઈ પણ સ્થળ સમુદ્રસપાટીથી જેટલું વધારે ઉંચું તેટલાં ત્યાંના સૂર્યકિરણમાં **એતશ** કિરણ વધારે હોય છે. તેમજ જેટલું તે સ્થળ ઉષ્ણકટિબંધની પાસે તેટલું પણ તેમાં **એતશ** કિરણનું પ્રમાણ વધારે. ઉનાળામાં **એતશ** કિરણનું પ્રમાણ સૌથી વધારે હોય છે, અને શિયાળામાં સૌથી ઓછું હોય છે. હવામાંની ધૂળ અને ધુમાડો સૂર્યકિરણમાંનાં આ **એતશ** કિરણોને ખાઈ જાય છે, તેથીજ મોટાંમોટાં કારખાનાં અને મિલ જ્યાં છે એવા ગીચ વસ્તીવાળા શહેરમાં સૂર્યપ્રકાશ **એતશ** કિરણ રહિત હોય છે અને તેથી ઉપચારની દૃષ્ટિએ નિરૂપયોગી હોય છે.

સૂર્યસ્નાન માટે ઉત્તમ સ્થાન તો ગામ બહારની ટેકરી ઉપરની એકાદ નાનકડી ખુલ્લી જગ્યા અથવા આહ્લાદકારક એવું એકાદ લીલુંછમ ખેતર. પણ આ સાધ્ય ન હોય તો ઘર ઉપરની ખુલ્લી અગાશી પણ કાંઈ ખરાબ નહિ. આસપાસનું દૃશ્ય જેટલું નયનમનોહર હોય અને વાતાવરણ જેટલું આહ્લાદકારક હોય તેટલું સારૂં. સૂર્યસ્નાન માટે અત્યંત સરસ તો વસંત ઋતુ; કેમકે આ અરસામાં સૂર્યની ઉષ્ણતા ઓછી હોય છે ને સૂર્યપ્રકાશમાં **એતશ** કિરણનું પ્રમાણ પણ સારીપેઠે હોય છે. ઉનાળામાં **એતશ** કિરણ તો ઘણાં હોય છે, પણ ઉષ્ણતા બહુ હોવાને લીધે તડકો બહુ વાર સહેવાતો નથી, અને સહેવાય તો સદતો નથી. સૂર્યસ્નાન માટે ઉત્તમ વખત સવારે સાતથી નવ સુધીનો. આ વખતે હવા ઠંડી હોવાથી કુમળા તડકામાં બેસવાનું ઠીક લાગે છે. શિયાળામાં દશ અગિયાર વાગ્યા સુધી તડકામાં બેસવામાં વાંધો નહિ.

પ્રકાશોપચાર માટે રુગ્ણાલયો (સૅનેટોરિયમ) પર્વત ઉપર બાંધવાનો રિવાજ છે; કેમકે પર્વત ઉપરના સૂર્યપ્રકાશમાં એતરશ કિરણનું પ્રમાણ વધારે હોય છે. વળી પર્વત ઉપરની હવા ઠંડી હોવાથી સૂર્યપ્રકાશ વધારે વખત અને આનંદથી લઈ શકાય છે. ઉપરાંત પર્વત ઉપરના બરફમાંથી એતરશ કિરણનું પરિવર્તન થવાને લીધે સૂર્યપ્રકાશનો બેવડો ફાયદો થાય છે. એ સિવાય પર્વત ઉપરની સૃષ્ટિસંગમ વનશ્રી અત્યંત આહ્‌લાદકારક ને ઉત્સાહવર્ધક હોય છે. આથી યુરોપનાં ઘણાંખરાં રુગ્ણાલયો સ્વિટ્ઝર્લૅંડમાં આલ્પ્સ પર્વતના પૃષ્ઠભાગ પર સ્થાપવામાં આવ્યાં છે. પ્રાચીનકાળ પણ 'ગિરિશાંત' એટલે પર્વતસ્થ સૂર્યપ્રકાશને 'પ્રથમો દૈવ્યો ભિષક્' એટલે સર્વશ્રેષ્ઠ વૈદ્ય માનવામા આવતો ને આયુષ્ય તથા આરોગ્ય માટે તેની ઉપાસના કરવામાં આવતી.

એતરશ કિરણના ગુણધર્મ

સૂર્યપ્રકાશના જુદા જુદા પટકના ગુણધર્મ શોધી કાઢવા ફિન્સેન નામના એક પ્રખ્યાત શાસ્ત્રજ્ઞે એક બહુ મઝાનો પ્રયોગ કરેલો. તેણે એક પેટી તૈયાર કરી અને એના ઢાંકણામાં લાલ, પીળા, લીલા અને ભૂરી, એમ ચાર કાચની પટીઓ લાઇનબંધ બેસાડી. આ પેટીમાં તે નિત્ય નવાંનવાં પ્રાણીઓ લાવીને પૂરી રાખતો અને પછી આ પેટી તડકામાં નાખી દરેક પ્રાણી સ્વેચ્છાથી કયા રંગના પ્રકાશ નીચે જઈ બેસે છે એ જોતો. આજ પેટીમાં જુદા જુદા રંગના પ્રકાશમાં રોગ જંતુની 'વૃદ્ધિ' કેવી રીતે થાય છે એ પણ તેણે જોયું. આ પ્રયોગ ઉપરથી એને એમ જણાઇ આવ્યું કે, પ્રાણીમાત્રના પ્રકાશપ્રિય અને અંધકારપ્રિય એવા મુખ્ય બે વર્ગ છે. વંદા, કૃમિકીટક, રોગજંતુ વગેરે માનવજાતનાં શત્રુઓ અંધારામાં વધનારાં છે. પ્રકાશ એમની વૃદ્ધિને ઓછી કરે છે, અને કેટલાંક તો એને લીધે મરી પણ જાય છે. એથી ઉલટું પતંગિયાં, પશુપક્ષી અને માણસો પ્રકાશનો આશ્રય કરે છે. આ અને બીજા અનેક પ્રયોગો પરથી એતરશ કિરણોમાં નીચેના ગુણધર્મ સિદ્ધ કરવામાં આવ્યા છેઃ-(૧) રાસાયનિક પરિણામ 'ઑક્સિડેશન' અને 'રિડક્શન' આ બે મુખ્ય કાર્યો આ કિરણથી થાય છે. આ કિરણોથી 'ઓઝોન' નામનો વાયુ હવામાં ઉત્પન્ન થાય છે અને આ વાયુનો ઘણા રોગોમાં ઠીક ઉપયોગ થાય છે.

(૨) રોગજંતુ અને કૃમિકીટક સૂર્યપ્રકાશથી મરી જાય છે તેથી જખમ ઉપર ઘણી વાર કૃત્રિમ સૂર્યપ્રકાશ પાડવામાં આવે છે. ક્ષયરોગના જંતુઓ તડકાથી તત્કાળ મરણ પામે છે. ઘણાંખરાં રોગજંતુઓની વૃદ્ધિ તડકાથી અટકી પડે છે. ગાદી, તકિયા, પલંગ વગેરે વારંવાર તડકે નાખવાનું તથા બારીબારણાં ઉઘાડાં રાખી ઘરમાં પુષ્કળ તડકો આવવા દેવાનું મહત્ત્વ આ ઉપરથી ધ્યાનમાં આવશે.

(૩) સૂર્યપ્રકાશ શરીર ઉપર એક જ ઠેકાણે ઘણો વખત પડવાથી તે જગ્યા કેટલાક કલાકે લાલ બની જાય છે ને પછીથી ત્યાંની ત્વચાનો રંગ કાયમનો કાળાશ પડતો લાલ થઈ જાય છે. એમ થવાનું કારણ ત્યાં અધિક લોહી આવે છે ને તેને લીધે કેટલીક વાર તે વખત પૂરતો સોજો પણ ચડે છે. પણ આ સોજો થોડામાંજ ચાલ્યો જાય છે. ચામડીના રંગ બદલાવાનું કારણ એ કે, ચામડીની પેશીઓમાં નવા રંગીન કણો નિર્માણ થાય છે. આ કણો સૂર્યકિરણોને ખાઈ જનારા હોવાથી પાછળથી તડકામાં પહેલાં જેટલુંજ બેસીએ તોયે ચામડીને સોજો ચઢતો નથી.

(૪) સૂર્યપ્રકાશનું તેજ ચામડીમાંની રક્તવાહિનીઓમાંના લોહીમાં વિલીન થાય છે, પણ લોહીમાંથી ઇતર ઇંદ્રિયોને પહોંચે ત્યારેજ તે તેમના ઉપયોગમાં આવે છે. સૂર્યપ્રકાશથી રક્તગોલકો અને શ્વેતગોલકોની સંખ્યા વધે છે અને લોહીમાંનું કૅલ્સ્યમ નામનું દ્રવ્ય પણ વધે છે. તેથી રક્તક્ષય, રિકેટસ, ઑસ્ટિયોમૅલેશિયા અને ક્ષયરોગ વગેરે રોગોમાં સૂર્યપ્રકાશ બહુ ઉપયોગી થઈ પડે છે.

(૫) સૂર્યપ્રકાશથી સર્વ ગ્રંથિગત રસો વધે છે તેથી પાચન સારૂં થાય છે, શરીરમાં ઉત્સાહ અને ચેતના આવે છે અને શરીરમાંની જુદીજુદી ઇંદ્રિયોનાં કાર્યો વ્યવસ્થિત થાય છે. થાયરૉઇડ, થાયમસ, પૅરાથાયરૉઇડ પિટયુઇટરી વગેરે ગ્રંથિઓમાંનો અંતસ્ત્રાવ રસ (ઇંટર્નલ સીક્રીશન) બહુ મહત્ત્વનો છે અને તેના અભાવે અનેક વિચિત્ર રોગો ઉત્પન્ન થાય છે. આ રસ યોગ્ય પ્રમાણમાં ઉત્પન્ન થવામાં સૂર્યપ્રકાશ બહુ મદદરૂપ છે.

(૬) સૂર્યપ્રકાશથી મજ્જાતંતુઓની ક્ષોભનીયતા ઓછી થાય છે; તેથી વેદના ઓછી થાય છે અને નિદ્રા આવવામાં મદદ થાય છે.

(૭) સૂર્યપ્રકાશથી સોજો ઓછો થાય છે.

(૮) સૂર્યપ્રકાશથી જુદાંજુદાં વિટામિન શરીરમાં ઉત્પન્ન થાય છે. ઘણો વખત સૂર્યપ્રકાશમાં રાખેલાં અન્ન અને પાણીમાં પણ એ ઉત્પન્ન થાય છે. વિટામિનના અભાવે ઉત્પન્ન થતા રિકેટસ, સ્કર્વી વગેરે જેવા રોગો સૂર્યપ્રકાશથી સારા થાય છે. શરીરની પેશીઓની વૃદ્ધિને પણ સૂર્યપ્રકાશ મદદ કરે છે.

આરંભમાં સૂર્યપ્રકાશનો ઉપયોગ મુખ્યત્વે ક્ષયરોગ માટે થતો. પણ પછી ઉપર વર્ણવેલા તેમના અનેક ગુણોની જેમજેમ શોધ થતી ગઈ, તેમ તેમ બીજા રોગો ઉપર પણ પ્રકાશોપચાર કરવાની શરૂઆત થઈ ગઈ હતી. હાલમાં અનેક રોગો (ચર્મરોગો), રક્તક્ષય, ક્ષય, રિકેટસ ઑસ્ટિયોમૅલેશિયા, જખમો, અપચનના રોગો, એમ અનેક રોગો ઉપર પ્રકાશોપચારનો ઘણા પ્રમાણમાં ઉપયોગ થાય છે; પણ

આપણી (નીરોગી લોકોની) દૃષ્ટિએ સૂર્યપ્રકાશના સૌથી મહત્ત્વના ગુણો તો શક્તિવર્ધકતા ને આરોગ્યરક્ષણ છે. સૂર્યપ્રકાશથી બળવત્તર બીજું એકે ટૉનિક નથી એમ બધા શાસ્ત્રોનો અભિપ્રાય છે. સૂર્યપ્રકાશ સર્વ શક્તિઓ અને ઉત્સાહનો સમુદ્ર છે, એમ વેદોએ એનું વર્ણન કર્યું છે. એટલે ઊગતી પ્રજાને આરોગ્યની અભિવૃદ્ધિ માટે સૂર્યોપાસનાનું મહત્ત્વ સમજાવી તેમની પાસેથી એ કરાવવી, એ અત્યંત મહત્ત્વનું છે.

ઘણાની એવી સમજ છે કે, આપણે તડકામાં ખૂબ ફરીએ છીએ એટલે આપણને તો જુદી સૂર્યોપાસનાની કાંઈજ જરૂર નથી; પણ સૂર્યપ્રકાશ ઉઘાડા શરીર ઉપર પડ્યા વગર એનો કાંઈ ઉપયોગ નથી એ એમને ખબર નથી. ખુલ્લા શરીર ઉપર સૂર્યપ્રકાશ પડે તોજ તેનો કાંઈ પણ ઉપયોગ થાય છે, નહિ તો બધાં એતરફ કિરણ કપડાં ખાઈ જાય છે અને ઉષ્ણતાનાં કિરણ ફક્ત અંદર જઈ શરીરને સારી પેઠે બફારો કરે છે; એટલે પહેલી વાત તો એ કે, ઉઘાડે શરીરેજ સૂર્યો-પાસના કરવી જોઈએ.

આપણામાં સૂર્યોપાસનાનો મુખ્ય વિધિ એ સૂર્યનમસ્કાર (એક પ્રકારના દંડ પીલવા તે) છે. સૂર્યનમસ્કાર તડકામાં કરીએ તોજ તે ખરી સૂર્યોપાસના છે. અંધારા મંદિરમાં ગમે તેટલા સૂર્યનમસ્કાર કરો તોપણ તે સૂર્યોપાસના થતી નથી. એટલે સૂર્યનમસ્કાર તડકા-માં કરવા જોઈએ એ બીજી વસ્તુ. રમ્ય નદીતીરે અથવા દરિયાકાંઠે પ્રથમ ખૂબ તરીને, સ્વચ્છ સ્નાન કરી પછી ખુલ્લામાં ઊગતા સૂર્ય તરફ મુખ કરી આસપાસના નિસર્ગ સૌંદર્યનો આસ્વાદ લેતાં લેતાં પ્રસન્ન અને ભક્તિયુક્ત અંતઃકરણથી, કુમળા તડકામાં શ્વાસોચ્છ્વા-સનું યોગ્ય નિયમન કરતાં કરતાં પોતાની શક્તિ પ્રમાણે સૂર્યનમ-સ્કાર કરવા. આમ કરવામાં આવે તોજ તે સૂર્યોપાસના ફલપ્રદ થાય છે. જ્યાં નદી ઉપર જવું શક્ય ન હોય ત્યાં અગાશીમાં અને એ પણ શક્ય ન હોય તો આંગણાના તડકામાં સૂર્યનમસ્કાર કરવા. નમસ્કાર પછી લેવાનું તીર્થ પણ તડકામાં મૂકેલું જ લેવું. ઘણી-ખરી રમતો ખુલ્લા શરીરે ખુલ્લા મેદાનમાં તડકામાંજ રમવી. ફક્ત સૂર્ય ઊંચો ચડે પછી તડકામાં બેસવું હોય તો આછા ભૂરા રંગનાં ચશ્માં પહેરવાં અને માથે [illegible] આકારની [illegible] આ-વશ્યક છે. યુરોપમાં વિદ્યાર્થીઓના નિશાળના વર્ગો પણ હવે તો સવારની ખુલ્લી હવામાં તડકામાંજ ભરવામાં આવે છે. એજ પદ્ધતિ [illegible] પણ [illegible] સૂર્યોપાસના માટે [illegible] પણ કહ્યું છે.

उद्यन्नद्य मित्रमह आरोहन्नुत्तरां दिवम् ।
हृद्रोगं मम सूर्य हरिमाणं च नाशय ॥

અર્થ:-ઉદય પામીને આકાશના ઉપરના ભાગ તરફ આક્રમણ કરતી વખતે, હે સૂર્ય! તું મારા હૃદ્રોગ (હૃદયરોગ) અને હરિમા (પાંડુરોગ)નો નાશ કર.

ઉપસંહાર

સૂર્યપ્રકાશનું મહત્ત્વ ઠંડા પ્રદેશમાં સહેજે ધ્યાનમાં આવે એ સ્વાભાવિક છે. ત્યાં સૂર્યપ્રકાશ અત્યંત હિતકારક અને શક્તિવર્ધક છે, એ વાત લોકોનાં મન ઉપર ઠસાવવી એ તદ્દન સહેલી વસ્તુ હોય છે; કારણકે ઉનાળો એ ત્યાંના લોકોનો અત્યંત સુખકારક અને ઉત્સાહકારક કાળ હોય છે. ત્યાં શિયાળાની કડક ટાઢ અને પ્રકાશના અભાવને લીધે મૃતપ્રાય ભાસતી સૃષ્ટિ વસંતઋતુમાંના આછા તડકાના પ્રથમ સ્પર્શ સાથે તરતજ પાછી અભિનવ ચૈતન્યથી પ્રેરિત થાય છે, અને તેમાં એકાએક વિલક્ષણ કાંતિ થએલી જોવામાં આવે છે. ટાઢથી ઠરી ગએલાં ને બરફથી આચ્છાદિત થવાને લીધે ભૂત જેવાં ભયંકર દીસતાં વૃક્ષ નવી કુંપળથી સુશોભિત દેખાવા લાગે છે. ધુમ્મસ અને અંધારાથી નિરાશાપૂર્ણ ભાસતું વાતાવરણ પાછું ઉજ્જવલ થઇ, દેશાન્તર ગએલાં પક્ષીઓના પુનરાગમનથી નિનાદિત થાય છે. હૂંફ માટે નિર્વાત ખૂણાઓમાં લપાઇ ગએલાં પ્રાણીઓ પાછાં ભક્ષ્યશોધન માટે અહીંતહીં સંચાર કરવા લાગે છે. માણસના અંતઃકરણમાં પણ આ સૃષ્ટિની કાંતિ સાથેજ અવર્ણનીય ઉત્સાહ અને આનંદનો ઉદય થાય છે. તેથીજ ઠંડા પ્રદેશમાં સૂર્યપ્રકાશનું મહત્ત્વ અત્યંત સ્પષ્ટ અને સુરસ શબ્દમાં વર્ણવવામાં આવ્યું છે.

આ ઉપરથી આર્યોની વસ્તી વેદકાળમાં ઉત્તરધ્રુવ તરફ હોવી જોઇએ એ લોકમાન્ય તિલક મહારાજની કલ્પના તદ્દન સાચી છે, એ સિદ્ધ થાય છે. ઠંડા પ્રદેશમાં ન રહેતા હોત તો વેદમાં સૂર્યપ્રકાશ સંબંધે જે ઉદ્ગાર કાઢવામાં આવ્યા છે તે ન નીકળવા અસંભવિત છે, કારણ કે ઉષ્ણ પ્રદેશમાં સૂર્યપ્રકાશનું મહત્ત્વ જલદી ધ્યાનમાં નથી આવતું. ત્યાં બારે માસ સૂર્યપ્રકાશ ભરપૂર મળતો હોવાથી સૂર્યપ્રકાશને અભાવે માણસની કેવી દીન સ્થિતિ થઇ જાય છે એની કલ્પના આવે નહિ. ઉલટું ત્યાં ઉનાળાની અતિશય ઉષ્ણતાથી સૂર્યપ્રકાશનો અનુભવ થાય છે.

સૂર્યપ્રકાશમાં ઉષ્ણતાકિરણ બહુ હોય તો તે શરીર ઉપર લઇ શકાતો નથી અને લઇએ તો તે અપાયકારક થાય છે. ઍબેસીનિયા ને મેસોપોટેમિયા જેવા ઉષ્ણ પ્રદેશમાં સૂર્યપ્રકાશોપચાર કરવા એ ભૂલભરેલું છે; તેથી ઉષ્ણ પ્રદેશમાં સવારના ઠંડા વખતે મળનારો કુમળો તડકો એજ ઉપચારની દૃષ્ટિએ અત્યંત મહત્ત્વનો છે. ઠંડા પ્રદેશમાં જેટલો વખત સૂર્યસ્નાન કરાય તેટલો વખત હિંદુસ્તાનમાં કરવું એ ભૂલ છે. પણ પ્રભાતકાળનાં કુમળાં સૂર્યકિરણોમાં ભરેલાં

ઉત્સાહ, શક્તિ ને આરોગ્યને વેડફાઇ જવા ન દેવાં એ દરેકનું કર્તવ્ય છે. દેશકાળ ને ઋતુમાન પ્રમાણે સૂર્યોપાસનાનો વિધિ થોડોઘણો ફેરફારવાળો હોય તોયે યોગ્ય રીતે ઉપાસના કરનારને ફળ સર્વત્ર સરખુંજ મળે છે. સૂર્યોપાસનાના ફળનું વર્ણન નીચેની ઋચામાં તદ્દન યથાર્થ શબ્દોમાં કહ્યું છેઃ—

विभ्राहा त्वा सुमनसः सुचक्षसः प्रजावन्तोऽनमीवा अनागसः।
उद्यन्त त्वां मित्रमहो दिवेदिवे ज्योग्जीवाः प्रतिपश्येम सूर्य ॥

અર્થઃ—હે સૂર્ય! તારી ઉપાસનાથી જેમનાં શરીર તેજઃપુંજ (सुचक्षसः) થયાં છે, કોઇ પણ રોગની જેમને બાધા થઇ નથી (अनमीवाः), ઉત્તમ સંતતિ જેમને લાધી છે (प्रजावन्तः), જેમનું અંતઃકરણ નિષ્પાપ અને નિર્મળ થયું છે (अनागसः), મન પ્રસન્ન અને બુદ્ધિ કુશાગ્ર થઇ છે (सुमनसः) અને જેમના દરેક રૂંવાટામાંથી અખિલ ચૈતન્ય ફાટફાટ થાય છે (ज्योग्जीवाः), એવા અમે આયુષ્ય વધારનારા તને (मित्रं) આકાશમાં નિત્ય ઊગતો અનેક વર્ષો જોઇએ."

કુદરતે બક્ષેલી, અનાયાસે પ્રાપ્ત થતી આ ચૈતન્યપ્રદ સૂર્ય-શક્તિનો યથાયોગ્ય ઉપયોગ કરવામાં આવે તો આ ઋચામાંનો દરેક શબ્દ નિઃસંશય સાચો પડે.

(મરાઠી માસિક 'શ્રીપ્રતાપ'માંનો અનુવાદ માહ-૧૯૮૮ ના "કુમાર"માં આપેલો તે ઉપરથી)

११३—जुजुत्सु और उसकी उपयोगिता

(લેખકઃ—વ્યાયામાચાર્ય શ્રી. દેવકીનંદન તિવારી)

હેશ્રીકૃષ્ણ! ભાઇ પંચમુડે પંચરાજ!!

સિર્ફ લેખ હી માત્રના જાનતે હો, કિ ઉસસે કુછ લાભ ભી ઉઠાતે હો? હમ તો નહીં સમઝતે, કિ તુમ હમારે ગુરુઓં સે કુછ ભી ફાયદા ઉઠાતે હોગે, ફિર ક્યોં નાહક હમારે ભાંગ-બૂટી છાનને ઔર ડંડ પેલને મેં વિઘ્ન ઉપસ્થિત કર દિયા કરતે હો?

બડે-બડે બે-દાંતવાલે પંડિત આજ કે દિન ભગવાન્ શ્રીકૃષ્ણ કો ભી બે-દાંતવાલા સમઝ, ઉનકે ઉસ જ્ઞાન કી ચર્ચા કરને કો કહતે હૈં, જો મનુષ્ય કો જન્મમૃત્યુ કે બંધન સે છુડાનેવાલા માના જાતા હૈ. બહુતેરે આત્મા કે અમરત્વ કા પાઠ પઢને કા ઉપદેશ દેતે હૈં, પર ભાઇ' હમારે તો પૂરે બત્તીસો દાંત હૈં ઔર આજ દો-કમ-૭૦ વર્ષ કી ઉમ્ર મેં ભી વે ઇતને મજબૂત હૈં, કિ મૌકા આયે, તો તુમ્હારે પાંચો મુંડો કા એકસાથ હી ચબા જાયેં. ફિર

હમ બેદાંતવાલી બાતચીત કૈસે કર સકતે હૈં ?

હમ તો યહી જાનતે હૈં, કિ શ્રીકૃષ્ણ–બલરામ દોનોં ભાઈ હમારી હી તરહ બત્તીસ દાંતવાલે થે ઔર મૌકે–બ–મૌકે ચાણૂર મુષ્ટિક, કુવલયાપીડ ઔર કંસતક કા કચૂમર નિકાલા કરતે થે. ઉનકી ભુજાઓં મેં સહસ્રોં મત્ત ગજેન્દ્રોં કા બલ થા. કસરત ઔર બ્રહ્મચર્ય કે કારણ ઉનકા શરીર ખૂબ ગઠા હુઆ થા, છાતી ચૌડી થી, જાંઘેં હમેશાં ચઢી રહતી થી, કંધા ઉંચા થા ઔર રોમ-રોમ સે તેજ ટપકા કરતા થા.

પર અફસોસ ! ઉન્હીં કે વંશધર હો કર આજ હમ અપનેકો બેદાંતવાલા બતાને મેં હી અપના ગૌરવ સમઝને લગે હૈં. અરે ભાઈ! સબ–કે–સબ બેદાંતવાલે બન જાઓગે, હલવા–રબડી ખોજને લગોગે તો કડા માલ કૌન તોડેગા ? અતએવ અગર હમારી રાય માનો તો યહ વેદાંતી જ્ઞાન કુછ થોડેસે વિદ્યાવ્યસની ખુસટ ખુરાંટ બુડ્ઢોં કે હવાલે કર પહલે અખાડે મેં ઉતરો, ડંડ પેલો, મુદ્ગર હિલાઓ, બૈઠક લગાઓ ઔર આત્મા કે રહને કે ઇસ ઘર કો–શરીર કો–ઇતના મજબૂત બનાઓ, કિ વહ ઉસમેં સુખ સે રહ સકે. જો તુમ આત્મા કે રહને કે ઇસ ઘર કો તો મજબૂત કરના નહીં ચાહતે ઔર લગતે હો આત્મા કે અમરત્વ કે વિષય મેં રૂખા-સૂખા તર્ક-વિતર્ક ઔર વાદ-વિવાદ કરને. યાદ રખો:-

" नायमात्मा बलहीनेन लभ्यः "

ઔર જબતક આત્મા કે ઇસ ઘર કો મજબૂત બનાને [illegible]

[illegible]

[illegible]

યથાપિ ઉનકે રક્ષકોં ('કાન્સટેબિલોં સર્જન આદિ) કે આને કે પહલે હી હમારી દુર્ગતિ હો જાયા કરતી હૈ. ઇસ લિયે આવશ્યકતા હૈ, કિ હમ અપની રક્ષા આપ કરને મેં સમર્થ હોં.

જુજુત્સુ કે થોડે સે દાવોં કા અભ્યાસ હો જાને પર દુર્બલ મનુષ્ય ભી અપનેસે દૂને ઔર ચૌગુને બલવાલે ગુંડે કે આક્રમણ સે અપને આપકો બચા સકતા હૈ. યહી નહીં, યદિ વહ હિંમત ન હારે ઔર ગુંડોં કો ઉસકે કિયે કા દંડ દેના ચાહે, તો આસાની સે ઉસકી સારી હેકડી ઔર ગુંડઇ ભૂલા સકતા હૈ. બડે બડે નગરોં મેં પ્રતિદિન બડી-બડી બેંકોં, કોઠિયોં ઔર મહાજનોં કે દરવાનોં પર, જબ વે રૂપયે કી થૈલી લે કર એક સ્થાન સે દૂસરે સ્થાન કો જાતે હૈં, અકસર મૌકા તાકતે રહનેવાલે પશુ-પ્રવૃત્તિ-વાલે દુષ્ટ આતતાયી ટૂટ પડતે હૈં. રૂપયે કી થૈલી તો વે માર હી લેતે હૈં, સાથ હી બેચારે દરવાન કી બૂરી ગત કર ડાલતે હૈં. સમાચારપત્રોં કે પાઠક ઐસી દુર્ઘટનાઓં કા સમાચાર પ્રાયઃ પઢા કરતે હૈં. ઉનકે લિયે યહ કોઇ નયી બાત નહીં હૈ. અતએવ સમસ્ત દરવાન ભાઇયોં ઔર જમાદારોં સે હમારા નિવેદન હૈ કિ વે આત્મરક્ષા કે ઇન ગુરુઓં કા અવશ્ય અભ્યાસ કર લે. સાથ હી ધનવાનોં એવં વ્યવસાયી-મહાજનોં સે ભી હમારા નિવેદન હૈ, કિ વે અપને ધન કી રક્ષા કો ધ્યાન મેં રખતે હુએ અપને દરવાનો ઔર જમાદારોં કો જુજુત્સુ કી શિક્ષા દિલાને કા પ્રબંધ કર દેં. જમાદારસંઘ કા ભી ઇસ ઓર ધ્યાન દેના પરમાવશ્યક હૈ.

ઇંગ્લૈંડ, અમેરિકા, ફ્રાન્સ, જાપાન આદિ સ્વતંત્ર દેશોં મેં જુજુત્સુ કી શિક્ષા અત્યંત આવશ્યક સમઝી જાતી હૈ ઔર પુલિસ, સૈનિક ઇત્યાદિ કો બહુત સ્થાનોં પર ઇસકી શિક્ષા અનિવાર્ય રૂપ સે દી જાતી હૈ. યહાં કી પુલિસ કી ટ્રેનિંગ મેં જુજુત્સુ કી શિક્ષા ભી અનિવાર્ય કર દી જાય, તો ચોર-બદમાસોં કો ગિરફ્તાર કરને મેં ઉન્હેં કુછ ભી કઠિનાઇ ન પડે. સરકાર સે હમારી સિફારિશ હૈ કિ વહ સાધારણ શ્રેણી કે કૉન્સટેબલોં સે લે કર સાર્જટોં, ઇન્સ-પેક્ટરોં તથા ઉચ્ચ પદાધિકારિયો તક મેં ઇસકા પ્રચાર અનિવાર્ય કર દે. ક્યા હમ આશા કરેં, કિ પ્રાંતીય કૌંસિલ કે મેમ્બર ઇસ બાત કી ઉપયોગિતા પર ધ્યાન દેંગે ઔર સરકાર કા ધ્યાન ભી ઇસ આવશ્યક વિષય કી ઓર આકર્ષિત કરેંગે?

પાશ્ચાત્ય દેશોં કે આદર્શ પર આધુનિક ભારતવર્ષ મેં સાર્વ-જનિક સેવાકાર્ય કે લિયે બાલચર યાની બાયસ્કાઉટ કી જો શિક્ષા સ્થાન સ્થાન પર દી જાને લગી હૈ, ઉનકો ભી અન્યાન્ય કસરતોં કે સાથ યદિ ઇસ વિદ્યા કી શિક્ષા દી જાયેગી, તો ઉનસે સર્વ-સાધારણ કો મૌકે પર ઔર ભી અધિક સહાયતા પાને કી આશા

રહેગી. અકસર મેલોં ઔર જુલૂસોં કે અવસર પર ગુંડે ઇસ તરહ કી બેજા હરકત કિયા કરતે હૈં, કિ જિનકે લિયે હમન આત્મ હોને પર ભી ઉપાયહીન હોને કે કારણ સ્વેચ્છા-સેવક-ગણ મુંહ તાકતે રહ જાતે હૈં ઔર ગુંડે અપના મકસદ હાસિલ કર નૌ દો ગ્યારહ હો જાતે હૈં. ઐસે અવસર પર યદિ કોઈ સ્વયંસેવક જુજુત્સુ જાનતા હુઆ હો, તો વહ ફૌરન સે પેસ્તર ઐસે ગુંડોં કે છક્કે છુડા સકતા હૈ. ઇસ લિયે ભારત કી ઉન સમસ્ત સંસ્થાઓં સે, જો બાલ-ચરોં કો શિક્ષા દેતી હૈં, હમારા અનુરોધ હૈ, કિ વે સ્કાઉટોં કો જુજુત્સુ કી શિક્ષા દેને કી વ્યવસ્થા અવશ્ય કરેં.

આજકલ પ્રાયઃ સમસ્ત સરકારી, અર્ધસરકારી યા ગૈર-સરકારી મદરસોં ઔર સ્કૂલોં મેં ડ્રિલ યાની કવાયદ કી શિક્ષા દી જાતી હૈ. કહીં કહીં ડમ્બ-બેલ, મુદ્દગર ઔર જિમ્નાસ્ટિક આદિ કી ભી શિક્ષા દી જાતી હૈ. યદિ ઉન્હેં જુજુત્સુ કી ભી શિક્ષા ઉચિત રૂપ સે દી જાયેં, તો વે અપને ભાવી જીવન મેં બહુતેરે અવસરોં પર અપને આપકી તથા ઔરોં કી રક્ષા કર સકતે હૈં. જુજુત્સુ મેં એક બડી ભારી ખુબી યહ હૈ, કિ જિસ તરહ એક બાર તૈરના સીખ લેને પર ફિર જીવનભર મેં નહીં ભૂલતા, ઉસી પ્રકાર જુજુત્સુ કે દાંવ-પેચ ભી એક બાર સાધ લેને પર ફિર કભી વિસ્મૃત નહીં હોતે.

જુજુત્સુ કેવલ પુરુષોં કે કામ કી વિદ્યા નહીં હૈ, બલ્કિ ઇસ સે નાજુક બદનવાલી અબલાયેં ભી વિશેષ રૂપ સે આત્મરક્ષા કરને મેં સમર્થ હો સકતી હૈં. આજકલ નિત્યપ્રતિ નારીનિર્યાતન કે સમાચાર બહુતાયત સે સુનને મેં આતે હૈં. કિતની હી બહૂ-બેટિયાં ઔર માતાએં દુષ્ટો કે સાથ પડ અપના સર્વસ્વ ખો ડાલતી હૈં. હમને ઉનકો ઇતના પરાધીન બના રખા હૈ, કિ ગુંડે અકસર ઘરોં મેં ભી ઘૂસ કર ઉનકે સાથ યથેચ્છ દુરાચાર કરને મેં નહીં હિચકતે. યદિ હમ અપની માતાઓ ઔર બહનોં કો ઇસકી શિક્ષા ભલી ભાંતિ દે દેં, તો વે ન કેવલ અપની ઇજ્જત-આબરૂ હી બચા સકતી હૈં, બલ્કિ દુષ્ટો કો બિના કિસીકી સહાયતા કે અચ્છી તરહ દંડ ભી દે સકતી હૈં. ઇસ લિયે હરએક ગૃહસ્થ સે હમારા અનુરોધ હૈ, કિ વે અપને-અપને ઘર કી લડકિયો, બહિનોં, બહુઓં ઔર માતાઓ કો ઇસકા જ્ઞાન કરા દેં.*

('[illegible]'ના એક અંકમાંથી)

* ઇસ વિષય મેં [illegible] અધિક [illegible] કરને કે અભિલાષી [illegible] લેખક મહોદય કા લિખા 'જુજુત્સુ' નામક પુસ્તક મંગા કર દેખેં [illegible]

૧૧૪–બાળકોને કુટેવો પડતી અટકાવવાના સાદા નિયમો

(લેખકઃ—ચ. સુખડીઆ, મુ૦ ચાણસ્મા.)

૧–નાના બાળકોને નિશાળનો ઘંટ વાગ્યા પહેલાં નિશાળે મોકલવાં નહિ.

૨–બે બાળકોને બિછાનામાં સાથે કદી પણ સુવાડવાં નહિ.

૩–માબાપની દૃષ્ટિથી છોકરાં દૂર રમતાં હોય, ત્યારે રમત નિર્દોષ હોય છતાં તે તરફ માબાપે લક્ષ રાખવું.

૪–પોતાનાં છોકરાંને એકાંતમાં રમવા દેવા નહિ.

૫–નાનાં બાળકની મૂત્રનળી વખતોવખત જાગ્રત થતી હોય તો 'પથરી', 'કૃમી' કે બીજું કાંઇ જે કારણ માલમ પડે તે દૂર કરવું અને તેનો સ્પર્શ કરવાથી પાપ લાગે એવું દૃઢ જ્ઞાન બાળકના મનમા ઠસાવવું.

૬–બાળકોના ગુહ્ય ભાગોના રક્ષણ માટે નિરંતર તંગડી, ચડ્ડી કે ચડ્ડીઓ પહેરાવી રાખવી.

૭–બાળકોને અપશબ્દો સાંભળવા દેવા નહિ કે બોલવા દેવા નહિ અને જ્યાં એવા શબ્દો બોલાતા હોય એવા સ્થળોમા બાળકોને રમવા મોકલવાં નહિ.

૮–નાનામાં નાના બાળકોને પણ માબાપોએ ગ્રામ્ય ચેષ્ટા અને ગુહ્ય અવયવો બતાવવા એ દુર્ગુણી બનાવવાનો પાઠ આપવા બરાબર છે, તો મોટા બાળકોથી એવું દુષ્ટ વર્તન કેટલું બધું દૂર રાખવાની જરૂર છે એ કહેવાની જરૂર નથી.

૯–ભણનારા છોકરા કે છોડીને તેમના જેટલી વયનાં બાળકોને ઘેર અગર માસ્તરને ઘેર લેશન કરવા મોકલવા એ કુટેવોનું લેશન આપવા મોકલવા બરાબર છે

૧૦–કુટેવોનું શિક્ષણ સમાન અવસ્થાના બાળકો મારફત કે અજ્ઞાન અને મૂર્ખ માસ્તરો મારફત મળે છે તે વાત તમે જાણતા હશોજ.

("વ્યાયામ"ના એક અંકમાંથી)

૧૧૫–શાકભાજી અને ફળાહારના લાભ

(લેખકઃ–શ્રી. હરરાય અમુલખરાય દેસાઇ)

આપણા ગુજરાતમાં ખાવા ન ખાવાની બાબતમાં વહેમ અને ઉંધી માન્યતા ઘણી છે. જે જાતનો ખોરાક ઘણા પ્રમાણમાં લેવો જોઇએ, તે લેતાં લોકો ડરે છે અને જો તે ખાય છે તો તે ઘણાજ ઓછા પ્રમાણમાં ખાય છે; અને જે ચીજોથી ડરતા રહેવું જોઇએ તે ચીજોને ઘણી પ્રિય ગણી તેમનું ખૂબ સેવન કરીને લોકો હેરાન થાય છે. વળી કેળાં, કેરી, ટેટી જેવાં ઉત્તમ ફળો વધારે ખાઇને તેનો ફાયદો મેળવવાને બદલે ઉલટા લોકો હેરાન થાય છે. આ સ્થળે જે વસ્તુઓ ખોરાક અને દવા બન્નેની ગરજ સારે છે અને જે ખાવાથી શરીર નીરોગી રહે છે, તેવી વસ્તુઓની હકીકત નીચે પ્રમાણે છે.

જો આપણે ઇશ્વરની લીલા તરફ નજર કરીએ તો તેણે ઝાડનાં ફૂલોમાં તરેહ તરેહના રંગ, વાસ અને વળી કેટલાંક ફૂલોમાં મીઠાશ પણ મૂકી છે. તેણે જે જે બનાવ્યું છે તે સકારણ છે. તેમના રંગ, વાસ અને મીઠાશથી જીવજંતુઓ લોભાઇને તેમના પાસે જાય, તેમના પર બેસે અને એક ફૂલની પરાગ બીજે લઇ જાય ફળબંધારણ કરે એવી કુદરતની ઇચ્છા છે. તેજ પ્રમાણે માણસનું મન લલચાઇને અમુક વસ્તુઓને ખાસ ગ્રહણ કરે તેટલા સારૂ તેમનામાં તરેહ તરેહના રંગ, વાસ અને સ્વાદ મૂકયાં છે. કોઇ વખત જ્યારે આપણે શાક અને ફળાદિના બજારમાં જઇ ઉભા રહીએ અને જો તે બરાબર ગોઠવેલ હોય તો તેને જોઇ આપણી નજર તેમના પર ઠરી જાય છે; અને તેની વાસથી આપણા મોમાં રસ ઝરે છે. જે ચીજોને જોઇ કુદરતી રીતે આપણું મન લલચાય, તે ચીજોનો વહેમ કે ખોટી માન્યતાને લીધે ત્યાગ કરવો કે તેનાથી ડરીને થોડીક ખાવી એ ઠીક નથી.

જે શાકભાજી તરફ માણસનું મન સ્વાભાવિક રીતે લલચાય છે તેના નામે [illegible], દૂધી, [illegible], [illegible], કોલીફ્લાવર, [illegible] કાંદા અને ભાજી છે. [illegible]
[illegible]

બટાકા સાથે કાંદાનો નિકટ સંબંધ છે, તે કાંદા-બટાકાનું એકત્ર શાક ખાનારા કદી ચૂકશે; તેથી હવે તેની વાત કરું છું. કાંદા તો ગરીબ લોકોની કસ્તૂરી છે એમ તેને માટે લોકવાયકા છે. તેમાં ગંધકનાં તત્ત્વો ઘણા પ્રમાણમાં છે, ને તે ખાવાથી શરીર નીરોગી રહે છે. આપણા શરીરમાં ગંધકનાં તત્ત્વો છે અને તેની ખોટ કાંદા ઘણી સારી રીતે પૂરી પાડે છે. કાંદા ખાનારને દસ્ત સાફ આવે છે. સાંજે રાંધેલા પુષ્કળ કાંદા ખાધા હોય તો સવારના જાણે રેચ લીધો હોય એમ થાય છે. આવાજ તત્ત્વો જુદી જુદી જાતની ભાજી વગેરેમાં પણ છે અને તે ખાવાની વૈદ્યો પણ સલાહ આપે છે. આ ઉપરાંત કાચા કાંદાનું કચુંબર ખાવાથી જઠર મજબૂત બને છે અને તે ખોરાક વધારે સારી રીતે પચાવી શકે છે. કોબીજ, વેંગણ, કોલી ફ્લાવર, મૂળા, તાદલજો, મેથીની ભાજી અને બીજી ભાજીઓમાં ૧ થી ૫ ટકાસુધી પૌષ્ટિક ખોરાક છે, ત્યારે ખારીનાં તત્ત્વો લોહી શુદ્ધ કરનાર અને રેચક છે. આ શાકો ખાનારાઓને રેચ લેવાની જરૂર નથી રહેતી.

ગાજર શક્તિવર્ધક છે. ગાડીમાં ફરનારા ઘોડાઓને ગાજર ખવડાવવામાં આવે છે, તેનું કારણ આજ છે; પણ સમજુ માણસો પોતાની અક્કલનો દુરુપયોગ કરી તેને નાપાક બનાવી બેઠા છે; અને તે ગ્રહણ કરવાથી પાપ થાય છે, એમ પણ કેટલાક માને છે. મેંકે એકાદ જણને તે નડના હોય એમ લાગે છે ખરું, પણ તેથી કરીને તે છેક ખરાબ છે, એમ કહી શકાય નહિ. તેના રંગથી અને તેમાં રહેલી મીઠાશથી મન લલચાય છે, ને તે મના કરેલી ચીજ હોવા છતાં પણ ઘણા તે ખાય છે. જો કોઇ શાક ખાવાથી માંદા થવાય તો તે પાકું થઇ ગયેલું આરીઉં છે. આ ખાવાથી તાવ આવવાનો સંભવ છે, માટે તે ન ખવાય તો સારું. જ્યારે વરસાદ ન હોય અને તેને લીધે થયેલી શરદી હાજરતી ન હોય, ત્યારે તે ખાવાથી બાદી થતી નથી. આ ઉપરાંત દરેક લીલા શાકભાજી, ફળ વગેરેમાં વાઇટામીન નામનું એક તત્ત્વ છે, જેથી શરીરને કૌવત અને સ્ફૂર્તિ પ્રાપ્ત થાય છે. કાચા શાકમાં તે વધારે પ્રમાણમાં જોવામાં આવે છે, જ્યારે રાંધેલા શાકમાં તે ઓછું માલમ પડે છે. આમ હોવાથી જ્યારે બને ત્યારે, કચુંબર ખાવાની ભલામણ વૈદ્ય-દાક્તરો કરે છે. આવા કચુંબર કાકડી, કાંદા, મૂળા વગેરેના થઇ શકે છે.

હવે ફળની વાત કરીએ. દરેક ઋતુમાં આપણે ત્યાં કંઇક ને કંઇક ફળ તો થાય છે. આ ઉપરાંત બીજા પ્રાંતોમાંથી ઘણી ઘણી જાતના ફળો બજારમાં આવે છે. કેરી, કેળાં, પપૈયાં, જમરૂખ, બોર, સીતાફળ, ટેટી, તડબુચ, નારંગી, સફરજન, દાડમ, લિંબુ, પીચ વગેરે અનેક ફળો બજારમાં મળે છે. આપણે આ પૈકી ઘણાંજ

થોડાં ફળો ખાઇએ છીએ. જમરૂખ બંધકોશ કરનાર, સીતાફળ તાવ લાવનાર, બોર ઉધરસ કરનાર, પપૈયાં ગરમ; વગેરે વગેરે કહી તેનો ઉપયોગ આપણે ઓછો કરી દવા કરીને હેરાન થઇએ છીએ. આ ઉપરાંત બીજો એક મોટો દોષ આપણામાં છે. કેળાં અને કેરી જેવાં મીઠાં ફળોને ખાતી વખતે તેમા આવેલી કુદરતી મીઠાશ જાણે ઓછી હોય તેમ તેમાં ખાંડ ભેળવીએ છીએ અને જે પદાર્થ પચવામાં ઘણો ભારે છે, તે શરીરમાં દાખલ કરી પચાવનારા અંગ અવયવોને નાહકની ઘણી તસદી આપીએ છીએ, તેથી હજી બીજી પણ એક અતિક્રિયા થાય છે. તેમાં પુષ્કળ ઘી નાખવામાં આવે છે. ઘી નાખવાથીજ શરીરનું કાઠું બંધાય છે, એમ માનીને આમ ઘી ભેળવવામાં આવે છે. કેળાં, ઘી ને ખાંડ એકઠાં ખુંદી લચકો કરેલો જેમણે જોયો હશે, તેમને મગજ પર તેથી થયેલી ગંદવાડની છાપ કદી ભૂંસાશે નહિ. ક્યાં દેખાવે સુંદર અને કુદરતી સ્વાદવાળાં પાકાં કેળાં અને ક્યાં એ ચીકણો લચકો! કેરીમાં ખાંડ નાખવામાં આવે કે તરતજ તેની કુદરતી મિઠાશ જતી રહે છે; ને તેમાં ઘી નાખે એટલે તેનો કુદરતી સ્વાદ દૂર થઇ જાય છે. આવી રીતે ફળને ખાનારાઓ તેથી થતા અનેક લાભો ગુમાવીને પોતે ગેરલાભ ભોગવે છે અને દુઃખી થાય છે.

આપણા અને પરદેશી લોકોના ખોરાક વચ્ચે એક મોટો ફરક એ છે કે, તેઓ રોજ કંઇ ને કંઇ ફળ ખાય છે, ત્યારે આપણે મોસમમાં કેટલાંક ફળો ખૂબ ખાઇને હેરાન થઇએ છીએ; અને બીજી વખતે વહેમથી કે મોંઘવારીથી ડરીને ફળ તરફ નજર પણ કરી શકતા નથી. ફળવાડી એ સારામાં સારી દવાશાળા છે, તેથી અહીં થોડાં ફળોના ગુણો દર્શાવીશું.

સૌથી ઉત્તમ ફળ સફરજન છે. તેમાં ફૉસ્ફરસ ઘણા પ્રમાણમાં હોવાથી તે મગજને શકિત આપે છે. તેમાં રહેલા ક્ષારો વગેરેથી પિત્તાશય ચપળ થાય છે. બેઠાખાઉ થઇ ગયેલા લોકોને આથી ઘણો ફાયદો થાય છે. એ કુદરતી રેચ છે. તે ખાનારની ચામડી અને ચહેરો સારાં રહે છે. સ્કૅન્ડીનેવીઆના અસલી લોકો એમ માનતા કે, દેવતાઓને જ્યારે નિર્બળતા દાખવે, ત્યારે તેઓ શારીરિક તેમજ માનસિક અશક્તિ દૂર કરવા સારૂ સફરજનનો ઉપયોગ કરતા. આ ફળનું સેવન કરનારને શક્તિ પ્રાપ્ત થાય છે, એ નિઃસંશય છે. કેળાંમાં પણ ફૉસ્ફરસ ઘણો છે અને મગજમારીનું કામ કરનારાઓને માટે તેની ભલામણ કરવામા આવે છે. ટાઇફૉઇડ જેવા તાવવાળાઓને પણ પાછળથી સૂકવેલા કેળાંમાં લોટની કાંજી આપવાની ભલામણ કરવામા આવે છે. કેળામાં રહેલા ઉત્તમ ગુણોને લીધેજ તેને આપણે પવિત્ર માની પૂજા વખતે તેનો ઉપયોગ કરીએ છીએ. રાત્રે જો

કેળું ખાધું હોય તો બંધકોશ ટળે છે, એમ કેટલાક માને છે. સ્ટ્રૉબેરી અને પીચમાં લોહી સુધારવાનો ગુણ છે; અને જેમનું લોહી ફિક્કું પડ્યું હોય તેઓ જો આ ફળોનું સેવન કરે તો તેમનામાંથી ગયેલી રતાશ પાછી આવે છે.

નારંગી, દાડમ અને લિંબુ લોહીને સ્વચ્છ કરનારાં, મગજને શાંતિ આપનારાં, જઠરાગ્નિને તેજ કરનારાં તથા પૌષ્ટિક ફળો છે. દાડમમાં ઠળીઆ ખાઇ જવા ન જોઇએ. કેટલેક ઠેકાણે આ ફળોનો રસ કાઢી તેને પીવામાં આવે છે. આ રસ ઘણોજ મધુર અને શાન્તિ આપનારો છે. પાકી કેરી પૌષ્ટિક છે. તેમાં રહેલી મીઠાશ એ એકદમ પચી શકે એવી ખાંડને લીધે છે. તેમાં રહેલાં કેટલાંક તત્ત્વોથી પિત્તાશય મજબૂત બને છે. પપૈયામાં પણ તેવાજ તત્ત્વો છે. તે ઉપરાંત પપૈયાં પેટની બાદીને તોડી જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત કરે છે. દ્રાક્ષ પૌષ્ટિક છે; અને તેથી લોહી સાફ થાય છે. એ ખાવાથી માણસનું મન પ્રફુલ્લિત થાય છે અને તેનાથી સ્ફૂર્તિ આવે છે. અંજીર, દ્રાક્ષ વગેરે ઝીણાં બીવાળાં ફળોની અંદર રહેલી મીઠાશ એમાં જલદી પચે એવી ખાંડને લીધે છે, તેથી તેવાં ફળો પૌષ્ટિક છે. તેમાં રહેલા તેજાબી પદાર્થોથી લોહી સુધરે છે; અને તેનાં બીને આપણે પેટમાં ઉતારી દઇએ છીએ તે રેચક નીવડે છે. બોરમાં પણ મીઠાશ અને તેજાબી પદાર્થો છે, તેથી પણ ઘણો લાભ થાય છે. વળી તેમાં રહેલા કેટલાંક તત્ત્વો રેચક હોવાથી બહુ ખાધાં હોય તો દસ્ત સાફ આવે છે. આપણા લોકો કેટલાંક ફળ ખાવાથી હેરાન થાય છે, તેનું કારણ ફળ નથી; પણ એક તો તેના પર અત્યક્રિયા કરીએ છીએ તે છે, અને બીજું કારણ તેવા ફળો જ્યારે ખાઇએ છીએ ત્યારે પુષ્કળ પ્રમાણમાં આપણે તે ખાઇએ છીએ તે છે. જે લોકોને તંદુરસ્ત રહેવું હોય અને તેમ રહેવા સારૂ જેમને દાક્તરની મદદ નજ લેવી હોય તેમણે અન્નની સાથે શાક અને ફળનો છૂટથી ઉપયોગ કરવો.

("ગુજરાત શાળાપત્ર"ના એક અંકમાંથી)

શીતલ તેમજ ઉન્માદરોગમાં વિશેષ ફાયદો કરે છે. વળી મૃગી, અર્શરોગ, મંદાગ્નિ, નેત્રોને હિતકારી, વર્ણકારક, મલાવરોધ, પંક્તિશૂળ, ગુલ્મ, શ્વાસ વગેરેનો નાશ કરે છે. વળી વૈદ્યગણ શંખની ભસ્મ અનેક રોગોમાં બુદ્ધિ અનુસાર વાપરે છે.

શંખ બે પ્રકારના છે:-એક દક્ષિણાવર્ત અને બીજો વામાવર્ત છે. દક્ષિણાવર્ત શંખ પુણ્યના યોગથીજ પ્રાપ્ત થાય અને જેના ઘરમાં આ શંખ હોય છે તેના ઘરમાં લક્ષ્મીની અધિક વૃદ્ધિ થાય છે.

(૫) શંખને ઘસી મોઢા ઉપર લગાડવાથી મોઢાની કાંતિ સુંદર થાય છે.

(૬) શંખને ઘસી નેત્રમાં આંજવાથી ફૂલાને મટાડે છે.

(૭) શંખની ભસ્મ મલાઇ અગર ગાયના દૂધ સાથે સેવવાથી બલકારક, પુષ્ટિકારક તથા વીર્યને વધારનાર છે.

(૮) શંખની ભસ્મ પીંપર સાથે મધમાં ચાટવાથી સારી ભૂખ લગાડી ખોરાકનું પાચન કરાવી શક્તિ વધારે છે.

(૯) શંખભસ્મ આદાના રસમાં લેવાથી જીર્ણજ્વર, ખાંસી અને શ્વાસને દૂર કરે છે.

('વૈદ્ય કલ્પતરુ'માંથી)

૧૧૭–हिंग अने लवंगमां थती भेळसेळ

(લેખક:-શ્રી. સત્ય)

સાધારણ રીતે હવે, હિંગને આરબ લોકોના કાનના મેલની જે ઉપમા અજ્ઞાન લોકો આપીને ખાતા નહોતા તે નષ્ટ થઇ ગઇ છે. હિંગના અનેક ગુણો વૈદ્યકમાં વર્ણવેલા છે. હિંગની વાસને લીધે કેટલાક તેને ખાતા નથી. પછી ભલે તેઓ કાંદા–લસણની વાસથી ન કંટાળતા હોય. હિંગનો એટલો બધો કંટાળો તેમને હોય છે કે, સાધારણ રીતે જો કદાચ ખાવાપીવાની વાત નીકળે તો પહેલાં પૂછશે કે "તમે હિંગ ખાઓ છો કે?" 'હા'નો જવાબ મળતાંજ તેઓ કંટાળાની લાગણી પ્રગટ કર્યા વિના રહી શકતા નથી. કદાચ તે ખાનારા માણસોની ઘૃણા તેને થાય છે.

શુદ્ધ હિંગ ઇરાનથી આવે છે ગાડાના ગાડા કંતાનથી મઢી લીધેલા આવી, તેના જુદા જુદા સ્વરૂપ અત્રે કરવામાં આવે છે. ચોરસ ચોસલા સુંદર ડબ્બાઓમાં ભરી વેચાતા આવતા હોવાથી ગ્રાહક ભાગ્યેજ સાદા પેકીંગમાં ભરાવેલી શુદ્ધ હિંગ પસંદ કરે! આવા ફેન્સી ડબ્બાઓ કે જે એ ઉપયોગને સારૂ ખાસ વિલાયતથી

મંગાવવામાં આવે છે–તેમાં ભાગ્યેજ શુદ્ધ હિંગ હોય છે. [illegible] પેકીંગ ઉંચું અને ફેન્સી તેમ માલ હલકો. કાબૂલીઓ પણ [illegible] નાજ વેપારીઓ પાસેથી ખરીદી વેચે છે !

હવે આપણે બનાવટી હિંગની બનાવટ તરફ નજર નાખીએ. બનાવટી હિંગમાં મૂળ ચાર ચીજ આવે છેઃ–ગુંદર, લાકડાનાં છોડાં, લોટ (કદાચ કંઇક રંગ અને પાણી) અને મરચાંની ભૂકી. લાકડાનાં છોડાં આવે છે તે તો સાધારણ રીતે [illegible] લોકો સમજી શકે છે; પણ મોટો ભાગ તેને ઝાડમાંથી ઉખાડ[illegible] આવી ગયેલો જાણી પરવા કરતો નથી. કેટલાકો એમ પણ [illegible] છે કે, તેમાં ગુંદરનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે.

સાધારણ રીતે સારી હિંગને પલાળી (હલકીમાં તો [illegible] બારદાનના પાણીથીજ ચલાવવામાં આવે છે). મૂકે છે. [illegible] અને ગુંદરનું ત્યારબાદ મિશ્રણ કરવામાં આવતું જાય છે [illegible] મરચાંની ભૂકી નાખી આ હિંગના પાણીથી તેનો પાસો [illegible] આવે છે–લોટ બાંધીએ તેમ બાંધવામાં આવે છે. તેમ કરતાં [illegible] લાકડાંના નાના નાના કટકા ભેળવવામાં આવતા જાય છે. [illegible] કટકા કરી, નામ પાડી અને સૂકવવામાં આવી, પેકીંગ [illegible] આવે છે; રંગ લાવવાની જરૂર હોય તો રંગનો ઉપયોગ [illegible] આવે છે. રસમાં લાકડાના કટકા નાખવામાં આવતા નથી, [illegible] મરચાંની ભૂકીની પણ જરૂર રહેતી નથી. બીજી સફેદ હિંગ [illegible] છે તેમાં પણ લાકડાંના કટકા હોતા નથી. તેમાં આટાનો [illegible] ઉપયોગ કરવામાં આવેલો હોય છે. બનાવટી હિંગના કારખાનાં[illegible] ગુંદર તેમજ ઘઉંના આટા સારૂ દળવાને ખાસ ઘંટીઓ [illegible] ચાલતી રાખવામાં આવે છે. તેમજ લાકડાના કટકા પણ [illegible] તે માપના નાના મોટા થાય તેને સારૂ મશીનનો ઉપયોગ [illegible] હોય છે. [illegible] તેને જોઇ છે અને આપણા લોક–જેઓ [illegible] [illegible] અન્ય જાતિના લોકોને અડકતા [illegible] [illegible] અને સુરત [illegible] આદિ [illegible] [illegible], આ [illegible]—હિંગ [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] છે; [illegible] [illegible] [illegible] છે.

[illegible]

કારણ કે એ કાંઇ 'નંબરી માલ' નથી. વેપારીઓ તેને નામે ગમે તે ચીજ આપણને ખવડાવી શકે છે અને આપણો સઘળો આધાર અને આચાર તેઓપરજ અવલંબિત છે. જે આનાની હિંગ પર ત્રણ ચાર આનાનો ફેન્સી ડબ્બો પેકીંગમાં વાપરવામાં આવેલો હોય છે.

આપણા વેપારીઓ જે જાતના વેપારમાં કુશળ છે તેનો આ એક નમુનો છે. આવા હિંગ, લવંગ વગેરેમાં ભેળસેળ અને નુકસાનકારક તત્વો ઉમેરનારા વેપારી થયા છે. હિંદની અંદર આવા આવા હુન્નરો કેવા મોટા પાયા પર ચાલે છે તે આપણે જોઇ શકતા નથી. કારણ એ કારખાનાં ઘણીજ ગુપ્ત રીતે, પણ ઘણાજ મોટા પાયા પર ચલાવવામાં આવે છે. અમારો આવા ભેદનો ખુલાસો કરવાનો આશય એજ છે કે, જે કેટલાક લોક કહે છે કે "કળિયુગમાં ગોળમાં ગળપણ નહિ, સગામાં સગપણ નહિ, ખાંડમાં મીઠાશ નહિ, મિત્રમાં મિત્રતા નહિ" વગેરે–તેમને ખબર પડે કે, એ કૃપા કરનાર મહાપુરુષો કોણ છે. બીજું, વિલાયતની દવાઓ કેટલીક વખત દેશી દવાઓ પર સરસાઇ ભોગવી જાય છે. દેશી દવાઓ વખત પર ફાયદો નથી કરતી તેનું કારણ શું ? તે આ વસાણાઓની ભેળસેળથી જણાશે. બિચારા કલિયુગનાં પાપોયો અજ્ઞાન વૈદ્યો અને હકીમો આ પાપીઓના પાપથી અને કળાઓથી ક્યાંથી વાકેફ હોય ? તે તો આપેલા વચન પ્રમાણે દવાઓ મેળવે અને લવંગાદિ ગુટિકા, હિંગ્વાષ્ટક, કેશરાદિ વટી બનાવે; પણ રોગીને ફાયદો ન થાય એટલે રોગી કહેશે 'અરે, દેશી દવામાં ફાયદોજ નહિ.' અમે ઇચ્છીએ છીએ કે, દેશની ઉન્નતિ અને દેશી વૈદ્યોની પણ ઉન્નતિ માટે, જાણકાર ગૃહસ્થો આવી હુન્નરો જાતની ભેળસેળ ખુલ્લી પાડશે તો એક મહદુપકાર કર્યા જેવું થશે. ખાપરિયું, અરાસ, કસ્તુરી, શિલાજિત, અંબર, લોબાન, એલચી, રૂમી મસ્તકી, જાયફળ અને એવીજ બીજી અનેક દવાઓમાં અનેક પ્રકારની ભેળસેળ થાય છે. જાયફળ વગેરે પણ બનાવટી આવે છે. કેટલાક દેશી દવાઓને નામે વૈદો હુકા વિલાયતની વસ્તુ લઇ તેને દેશીને નામે આપે છે ! અમે ઇચ્છીએ છીએ કે, એ બનાવટ પોકળ ખુલ્લું થાય, જેથી નવીન બનાવટ પેદા અથવા વસ્તુ [illegible] કરનારાઓ પોતાને [illegible] અને [illegible] પણ [illegible] કે, [illegible] તો સારો પૈસા લઇ [illegible] છે તે [illegible] ની [illegible] વેપાર [illegible]

[illegible]

રવા સારૂ એ બાબત પોતાના પંડિતો, ગુરુઓ કે આચાર્યોને પૂછે તો સારૂં. આ એક વખતસરની સૂચના છે.

લવંગ

હિંગની બનાવટ આપણે આગળ જોઇ ગયા. હવે લવંગની જોઇએ. 'જંગબારી' અને 'ફેમ્બો' એ બે જાત લવંગમાં આવે છે. ઉંચામાં હલકા માલની ભેળસેળ થાય તે તો ઠીક, પણ બીજી ભેળસેળ બેઉમાં શેની કરવામાં આવે છે તેની આપણે તપાસ કરીએ.

લવંગની દાંડી કે જેને 'દાંડી' કહેવામાં આવે છે તેની જે ભેળસેળ થાય છે તે સિવાય બીજી જે ભેળસેળ થાય છે તે અર્ક કાઢી લીધેલા લવંગની કે જે વિલાયતથી અર્ક કઢાઇ રહ્યા બાદ આવે છે અને તેથીંજ જેને 'વિલાયતી' લવંગ કહેવામાં આવે છે.

આ વિલાયતી લવંગની સેંકડો ગુણો આયાત થાય છે. તેની ભેળસેળ કરવા પહેલાં તેને રંગવામાં આવે છે અને તે રંગ ઝેરી હોય કે ગમે તેવો હોય તેની વેપારીને જરા પણ પરવા હોતી નથી. સાધારણ રીતે તેને લાલ, કાળો યા તપખીરિયો રંગ ચઢાવવામાં આવે છે. તપખીરિયો રંગ વધુ નુકસાનકારક હોય છે.

કાળા, લાલ અને બ્રાઉન રંગની ભૂકીને પાણીમાં ઉકાળી, તેમાં વધુ જોઇતું પાણી મેળવી, લવંગ (વિલાયતીમાં) ઉપર છાંટવામાં આવે છે. બરાબર રીતે બધે સરખો રંગ લાગે તેવી રીતે ઘાટણો તેને ચોળે છે. બાદ જરા છાંયડામાં સૂકવી, ગુણોમાં ભરી દેવામાં આવે છે, કે જેથી તેનું વજન પણ ઘટે નહિ.

બાદ તેને જરૂર હોય તો તેલ દેવામાં આવે છે. ઘણું ખરૂં કાળા રંગ પર, અથવા જે લવંગને રંગવાં ન હોય તેની ઉપર તો ખાસ તેલનો હાથ દેવામાં આવે છે, કે જેથી તે ચકચકતાં દેખાય.

આવાં લવંગ, છૂટક જે લવંગ આપણે પાઇ પૈસાનાં લાવીએ છીએ તેમાં જરૂર આવે છે. ઘણી વખતે 'લવંગ તીખાં નથી' એવી ઘણાકો ફરિયાદ કરે છે, પણ તેનું મૂળકારણ તો તેમાંથી અર્ક બિલકુલ કાઢી લીધેલો હોય છે તેજ છે. ગરમી લાવવા યા બીજાં કોઇ કારણથી લવંગનો ઉપયોગ કરવા ઇચ્છા રાખી હોય તો તે આ મુજબ સફળ થાય છે! બંદરના કેટલાક વેપારીઓનો તેને સારૂ ઉપકાર માનવો જોઇએ!

(આશ્વિન, કાર્તિક–દયાબ્દ ૧૦૭ ના "ડીકાકાર"માંથી)

११८–खांडने बदले गोळ खाओ.

(લેખકઃ-શ્રી. ચુનીભાઇ ધ. પટેલ)

વર્તમાન યુગમાં વિજ્ઞાને જે અનેક નવી શોધો કરી છે, તેમાં સફેદ ખાંડ એ પણ આ જમાનાની શોધનું પરિણામ છે. એ પહેલાં લોકો ગોળ અને થોડા પ્રમાણમાં ઝાંખા રંગની ખાંડ વાપરતા. હજી પણ ગામડામાં ખાંડને બદલે ગોળ વપરાય છે અને ત્યાં લોકો ખાંડ કરતાં ગોળને વધુ પૌષ્ટિક માને છે. તેઓ ખોરાકે દેખાવડો કરતા નથી. શહેરોમાં આજે તેથી ઉલટી રીત છે. શહેરવાસીઓ દેખાવને પ્રધાન પદ આપતા જણાય છે, ગોળની બનાવટ દેખાવે ખાંડ કરતાં કંઈક શ્યામ બને છે; તેથી ખાંડ પૌષ્ટિક છે કે નહિ, તેનો વિચાર કર્યા વિના સ્વચ્છ દેખાવની ખાંડ શહેરીઓ ખૂબ વાપરે છે અને પરિણામે ખાંડના વધુપડતા ઉપયોગથી પોતાની તંદુરસ્તી અમુક પ્રમાણમાં બગાડે છે.

દુનિયાના કોઈ પણ ભાગ કરતાં હિંદમાં વધારે શેરડી પાકે છે; છતાં દુનિયાની કોઇ પણ પ્રજા કરતાં આપણે ગળપણનો એટલો હદ ઉપરાંતનો ઉપયોગ કરીએ છીએ કે આપણે બીજા દેશોમાંથી ઘણી ખાંડ આયાત કરીએ છીએ. પરદેશથી આવતી એ ખાંડ તદ્દન સાફ થયેલી હોવાથી તેમાંથી ઘણાં પૌષ્ટિક તત્ત્વો નાબુદ થયેલાં હોય છે અને તેથી આવી ખાંડ આપણા શરીરને ઘણું નુકસાન પહોંચાડે છે. કેટલાકનું એમ માનવું હોય છે કે, ગોળ કરતાં ખાંડ વધારે સાફ થયેલી હોય છે, અને તેથી ખાંડ વાપરવાથી શરીરમાં તેટલો કચરો ઓછો જાય; પણ આ મોટી ગેરસમજ છે. ગોળને ઘણો સાફ નહિ કરેલો હોવાથી તેમાં ઘણી જાતનાં તત્ત્વો-કેલ્શિયમ, લોહ અને વાઈટામિન્સ (જીવનતત્ત્વો) રહેવા પામે છે, જ્યારે ખાંડને તદ્દન સાફ બનાવવા જતા આ બધાં શરીરને ઉપયોગી થવાવાળાં તત્ત્વો નાશ પામે છે. સફેદ ખાંડ તેથી એક કેવળ રાસાયણિક પદાર્થ બની રહે છે અને તે ખોરાકને લાયક રહેતી નથી.

ગોળ કે ખાંડ મુખ્યત્વે શેરડીમાંથી બને, પણ નવી શોધ પ્રમાણે જર્મની અને બીજા દેશમા 'બીટરૂટ'(ગાજર જેવું કંદ)માંથી હવે પુષ્કળ જથ્થામા ખાંડ બને છે. આ શેરડી કે બીટરૂટ પાકને ઘણી ઉંચી જાતનું ખાતર દર વખતે જોઇએ છે. આનું કારણ એ હોય છે કે, શેરડીનો પાક જમીનમાથી ઘણો કસ ચૂસી લે છે. આથી જો દર વર્ષે તેમા ખાતર નાખવામા આવે નહિ, તો જમીનની ફળદ્રુપતા ઘટવા માડે છે. વળી શેરડીના પાકને સૂર્યનો તડકો ખાસ જરૂરી જણાય છે અને બીજા પાકના પ્રમાણમાં શેરડીનો

પાક લાંબા સમય સુધી ઉભો રહે છે. આથી શેરડીવાળા પ્રદેશના લોકો શેરડી ચૂસે છે અથવા કોલ ઉપર તાજો રસ પીએ છે. આથી તેમના શરીરમાં ખૂટતાં તત્ત્વો મળી રહે છે. હાડકાંને મુખ્યત્વે 'કૅલ્શિયમ' ઘણું જોઇએ, અને શેરડીના રસમાંથી તે ઘણું મળી આવે છે. ઘણી વખત માંદા માણસને શેરડીવાળા પ્રદેશમાં લઇ જઇ કોલ ઉપરથી તાજો રસ પાવામાં આવે છે. આથી ઘણી વખત આવા દરદીઓ સાજા થાય છે. તાવથી પીડાતા દરદીને હજુ પણ ગામડાંઓમાં શેરડીના કકડાઓને થોડા ગરમ કરી ચૂસવા આપવામાં આવે છે અને કેટલીક વખત આ ઇલાજ ઉપયોગી થઇ પડે છે. દેશી પદ્ધતિએ શેરડીના રસમાંથી ગોળ બનાવવામાં આ બધાં તત્ત્વો કાયમ રહે છે; પણ જેમ જેમ તે રસને વધુ ને વધુ સાફ કરી બહુજ સફેદ ખાંડ બનાવવામાં આવે, તેમ તેમ આ બધાં જીવનનાં ઉપયોગી તત્ત્વો નાશ પામતાં જાય છે; એટલે તે ખોરાકને લાયક રહેતી નથી.

આપણામાં માટલાનો ગોળ વધારે પૌષ્ટિક મનાય છે. સ્વાદમાં તે ખારો હોય છે, પણ એ બતાવી આપે છે કે, તેમાંથી જરૂરી તત્ત્વો નાશ પામ્યાં નથી. શરીર ફિક્કું પડી ગયું હોય તેમને માટે ખાંડને બદલે આવોજ ગોળ વાપરવો જોઇએ, કે જેથી તેમના લોહીમાં જે લોહીનો ભાગ ખૂટે છે તે પૂરો થઇ રહે અને તેમનું લોહી કંઇક સુધરે. ગરીબ માણસો આર્થિક સ્થિતિને લઇને ગોળ વાપરે છે, તેથીજ તેઓ શરીરે કંઇક નીરોગી રહેતા હોય તો તેમાં આશ્ચર્ય પામવા જેવું નથી. શેરડીના ખેતર ઉપર કોલમાં રસ કાઢતાં જે બાકીનો ભાગ કચરાતરીકે ગણાય છે, તે ઢોરના ખોરાકતરીકે ઉપયોગમાં આવે છે; આથી તેઓ પણ હૃષ્ટપુષ્ટ બને છે.

આ ઉપરથી એમ સમજી લેવાનું નથી કે, આપણે ખૂબ ગોળ ખાતા થઇ જવું. શારીરિક શ્રમને લઇને લોહીમાંથી જે ખાંડ વપરાય છે તેની જગ્યા પૂરવા પૂરતાજ ગળપણની ખોરાકમાં જરૂર છે; પણ એ જરૂર (શરીરશ્રમ વધુ ન હોય તેવા માણસો માટે) ઘણી ઓછી હોય છે. એટલે આપણા ખોરાકમાં ગળપણ ઓછું હોવું જોઇએ, અને જે ગળપણ લઇએ તેમાં ખાંડને બદલે ગોળનોજ ઉપયોગ કરવો જોઇએ. જો કે ગળપણમાં સૌથી સારી વસ્તુ તો સૂકો મેવો ગણાય છે.

("નવચેતન"ના એક અંકમાંથી)

૧૧૯–શીંગોડાં

(લેખકઃ–ડૉ. હરિપ્રસાદ વ્રજરાય દેસાઇ)

હિંદુસ્તાનમાં દરેક ઋતુમાં કંઈ ને કંઇ ફળ થયાજ કરે છે. એ ઋતુઋતુનાં ફળ ખાવાની આપણે ટેવ રાખીએ તો ચાહ, કૉફી, લેમનેડ, સોડાલેમન જેવાં ક્ષણિક આનંદ આપનાર પીણાં પાછળ જેટલા પૈસા બગાડીએ છીએ તેથી ઓછે મૂલ્યે આપણે વધારે પૌષ્ટિક અને સાત્ત્વિક ખોરાક તથા કુદરતી મીઠાશનો આનંદ માણી શકીએ; અને આપણા દેશમાં કુદરતની તો એવી મહેર છે કે ગરીબો પણ ખાઇ શકે એવો સોંઘો ને પૌષ્ટિક મેવો તે પૂરો પાડે છે. શીંગોડાં પણ એમાંનોજ એક મેવો છે.

રસાયણશાસ્ત્રીઓ શીંગોડાંના તત્ત્વો નીચે પ્રમાણે જણાવે છેઃ– પાણી ૮૪.૫૮ ટકા, ચરબી .૧૮ ટકા, સ્ટાર્ચ ૬.૧૪ ટકા, રેસા .૫૬ ટકા, પ્રોટીન્સ (શરીરબંધારણને પુષ્ટિ આપનાર તત્ત્વ) ૨.૩૭ ટકા, ઓગળી જાય એવા સ્ટાર્ચ (મેંદા)ના ભાગ ૨.૨૫ ટકા, ક્ષાર .૯૨ ટકા.

૧૦૦ ગ્રામ (લગભગ પાશેર) શીંગોડાંમાં ૪૮.૩૭ ટકા કેલૅરી* ગરમી આપવાનું બળ છે. એની જોડે દૂધના નીચેના તત્ત્વો સરખાવવાથી બંનેની પોષણશક્તિ સમજાશે.

પાણી ૮૭.૩૫ ટકા, ચરબી ૫.૨૭ ટકા, પ્રોટીન ૩.૩૮ ટકા, ક્ષાર .૭૦ ટકા અને કાર્બોહાઇડ્રેટ ૪.૪૨ ટકા હોય છે.

દૂધ કરતા શીંગોડાંમાં ૨૨ ટકા વધારે ખનીજ ક્ષારો છે અને તે પણ કેવા કેવા? પોટાશના, ચૂનાના, લોહના તથા ફોસ્ફરસના. કોડ અને ફોસ્ફરસને લીધે એ તાકાત આપનાર તથા લોહી અને જ્ઞાનતંતુને બળ આપનાર ગણાય છે. આયુર્વેદમાં એને આરોગ્યવર્ધક (ઑલ્ટરેટિવ), વીર્યવર્ધક, સારક (એપરીઅન્ટ) તથા રુચિપ્રદ કહ્યા છે.

બજારમાં મળતા બાફેલા શીંગોડાં લોકો તાજેતાજાં ખાવાથી બહુ [illegible] કરે છે. સૂકા શીંગોડાનો લોટ પણ પચવામાં હલકો અને માંદાં માણસોને અનુકૂળ આવે છે એરોરૂટ, સાબુદાણા કે ચોખા કરતા એ વધારે પૌષ્ટિક છે અને એના લોટની ખીર દૂધમાં કરીને ખાવી હોય તો સ્વાદમાં પણ મિઠ [illegible] છે તથા બહુ [illegible] જાય છે.

[illegible] હિંદમાં [illegible] શીંગોડાં [illegible] એક લાખ રતલની [illegible] એક [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] પુષ્ટિકર [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] છે. ('[illegible] એક [illegible]')

* [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

૧૨૦–ટમાટા અને તેના ગુણ

(લેખકઃ–સદ્‌૦ શ્રી. માસ્તર છોટાલાલજી)

ટમાટાનો આપણા લોકો બહુ ઉપયોગ કરતા જોવામાં આવતા નથી અને તેનું કારણ તેના ગુણ વિષે તેઓ અજાણ્યા છે એજ છે. ઘણાને તેમાં બહુ સ્વાદ જણાતો નથી, પરંતુ કારેલાં કડવાં છતાં અભ્યાસથી ઘણા મનુષ્યોને જેમ તેમાં ઉત્તમ સ્વાદનું ભાન થાય છે, તેમ ટમાટાનો અભ્યાસ પડયા પછી તેમાં ઉત્તમ સ્વાદનું ભાન થયા વિના રહેતું નથી. ફળતરીકે તેમજ શાકતરીકે ટમાટાનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. જ્યારે તેમને રાંધ્યા વિના ફળની પેઠે ખાવામાં આવે છે, ત્યારે તેઓ વધારે ગુણ કરે છે. આ પ્રમાણે ટમાટાને ખાવા ઇચ્છનારે પ્રથમ એક લિંબુનો રસ કાઢવો, પછી તેમાં થોડું મીઠું નાખવું અને રસથી બમણું અથવા ચારગણું તેલ નાખી ખૂબ હલાવવું. પછી આ પ્રમાણે તૈયાર કરેલા રસમાં ટમાટા સમારીને નાખવા અને હલાવી ચૂલા ઉપર ચઢાવ્યા વિના, ભોજન સાથે ખાવા. કેટલાક આની અંદર થોડી રાઇ અને ઝીણી સમારેલી ડુંગળી પણ નાખે છે.

ટમાટા અંત્રપૂતિનાશક (આંતરડાના કોવાણ વગેરે બિગાડનો નાશ કરનાર) છે, એટલુંજ નહિ પણ આખી અન્નનલિકામાં રહેલા કચરાને દૂર કરી તેને સ્વચ્છ કરનાર છે. તેમાં પોષક તત્ત્વો મોટા પ્રમાણમાં રહ્યાં નથી, તોપણ એકલા ટમાટા ખાઇને કોઈ મનુષ્ય જીવવા ધારે તો ઘણા લાંબા વખતસુધી જીવી શકે છે. તેમાં નીચે પ્રમાણે તત્ત્વો છેઃ–

જળ સેંકડે ૯૪.૩, ખનિજ .૫, નાઇટ્રોજન અથવા સ્નાયુ રચનાર તત્ત્વ .૯, રેસા .૬, ગોધૂમતત્ત્વ (સ્ટાર્ચ) સ્નેહ (ફેટ) વગેરે ૩.૭.

માંદા માણસોને માટે ટમાટા ઘણો ઉત્તમ આહાર છે, એવો ડૉકટરોનો અભિપ્રાય છે. આનું કારણ એ છે કે, તેનો માવો અને રસ સહેલાઇથી પચી જાય તેવાં હોય છે; એટલુંજ નહિ પણ તેમાં જઠરના રસને વધારનારું અને દસ્તને સાફ આણનારું એક પ્રકારનું અમ્લતત્ત્વ (એસીડ) રહેલું છે. વળી રસલ નામનો એક પ્રસિદ્ધ અંગ્રેજ ડૉકટર કહે છે કે, ટમાટા વિદ્રધિને મટાડે છે, અને આમ બનવું સંભવિત છે. કારણ કે વિદ્રધિ માંસ, મત્સ્ય, મદ્ય અથવા ચાહનો હદ ઉપરાંત ઉપયોગ કરવાથી લોહીમાં બિગાડ થવાથી થાય છે. અને ટમાટા, ઉપર કહ્યા પ્રમાણે શરીરના કચરાને કાઢી જઠર આદિ અવયવોને સ્વચ્છ કરનાર હોવાથી પાચનક્રિયા સુધરતાં લોહી શુદ્ધ થાય છે, અને તેમ થતાં વિદ્રધિ મટે છે. ટમાટામાં લોહીને શુદ્ધ કરવાનો તથા સાફ દસ્ત લાવવાનો ગુણ હોવાથી ન્યુયૉર્કનો ડૉ૦ લુક

પોતાના રોગીઓને બીજા ખોરાક સાથે ટમાટાને રાંધ્યા વગર ખાવાની હમેશાં આજ્ઞા કરતો.

ખેડુતોને ટમાટાની ખેતીથી ઓછી મહેનતે અને ઓછા ખર્ચે ઘણો સારો લાભ થાય છે. એક એકરમાં પાંચથી વીસ ટનસુધી ટમાટા થાય છે.

લંડનની એક હૉસ્પિટલનો ડૉક્ટર પ્રો૦ ચાર્લ્સ વીકનહામ ટમાટાની પ્રશંસા નીચેના શબ્દોમાં કરે છેઃ—ટમાટા એ પથારીમાંથી ન ઉઠી શકાય એવા નિર્બળ મનુષ્યનો તેમજ મલ્લનો, બન્નેનો આહાર છે. તે રોગી તથા નીરોગ, વૃદ્ધ તથા જુવાન, શ્રીમંત તથા ગરીબ, આળસુ તથા ઉદ્યોગી, વિદ્વાન તથા મૂર્ખ, સાધુ તથા પાપી સર્વના આહારનો પદાર્થ છે. સઘળાં શાકમાં તે સર્વોત્તમ શાક છે. માંદા માણસોને માટે અને તેમાં પણ જેઓ જઠરના વ્યાધિથી પીડાતા હોય છે તેમને માટે તો તે પરમેશ્વર તરફથી ઉતરી આવેલી બક્ષીસ છે.

(આષાઢ—સં. ૧૯૬૬ ના "મહાકાળ"માંથી)

૧૨૧–બટાટાનો ખોરાક ઉત્તમ છે.

હાલમા યુરોપ અને અમેરિકામાં બટાટાના ખોરાકે ઘેલું લગાડ્યું છે. ત્યાં બટાટાના ખોરાકના સંબંધમાં અનેક જાતની શોધખોળ ચાલી રહી છે. પરિણામે બટાટાના ખોરાકને ઉત્તમ ગણવામાં આવે છે. ડેનમાર્કના તંદુરસ્તી ખાતાના કમિશ્નર ડૉ૦ એમ. હીનદેદે બટાટાના સંબંધમાં સંખ્યાબંધ અખતરાઓ કરી તબીબી વિદ્યાની ખાત્રી કરી આપી છે કે, એકલા બટટાના ખોરાક ઉપર માણસો ઘણી આસાનીથી જીવી શકે છે. ડૉ૦ હીનદેદે ૬૬ વર્ષની વયનો છે, જેમાંના છેલ્લાં ૩૩ વર્ષો તેણે માણસો માટેના સર્વથી ઉત્તમ ખોરાકની શોધ કરવામાં પસાર કર્યાં છે.

તેણે શોધ કરી છે કે, બટાટાની ખોરાક તરીકેની અગત્ય શોધી કાઢવા માટે બીજા ખોરાક સાથે બટાટાનો ખોરાક લેવો જોઈતો નથી—એટલે કે, એકલા બટાટા ઉપર જીવવું જોઇએ છે. આ તબીબ જણાવે છે કે, માણસો એક વર્ષસુધી એકલા બટાટા ઉપર ઘણી સહેલાઇથી જીવી શ છે, તે વિજ્ઞાનશાસ્ત્રીઓના ખ્યાલ-મા કદી પણ આવ્યુ નથી ૧૯૧૨ના જાન્યુઆરી માસમાં આ તબીબ અને બીજા બે શખ્સોએ બટાટા અને માર્ગેરીનના ખોરાક ઉપર પોતાનો નિર્વાહ કરવાનુ શરૂ કર્યું. એ તબીબને પોતાને એ માટે ઘણો મોટો શક હતો, પણ આ ખોરાકથી કેવું પરિણામ આવતુ હતુ તે જોવાની તેની જિજ્ઞાસા ઘણી મોટી હતી. તેનો હેતુ બટાટા-

ના ખોરાક સાથે પૂરતા પ્રોટેનનો જથો ઉમેરવાને માંસ અથવા ઈંડાં-
નો ખોરાક લેવા અને આપવાનો હતો; પણ તેણે આગળ વધતાં
જોઈ લીધું કે, તેઓએ એમ કરવાની મુદ્દલ જરૂર હતી નહિ. આ
તબીબે કરેલા અખતરાઓ પછી જર્મનીના નામાંકિત પ્રૉફેસર એલ-
 દર હોલડને અખતરાઓ કરીને જાહેર કર્યું કે "એકલા બટાટા
ઉપર જીવી શકાય તેમાં કશો શક નથી."

કોલોનના બે પ્રૉફેસરો હેકોસ અને કોસતરે પણ અખતરાઓ
કર્યા પછી જાહેર કર્યું છે કે "અમારા અખતરાઓનું પરિણામ સંપૂર્ણ
રીતે ડૉ૦ હીનદેદેના મતને મળતું આવે છે."

બટાટાની મુખ્ય ખુબી જીવનને ટકાવી રાખવાની છે; પણ એ
કરતાં તેની વધુ ખુબી તો યુરીક એસીડ અને ચાકને પીગળાવી
નાખવાની છે. આથી બટાટાનો ખોરાક ગાઉટ અને ર્યુમેટિઝમને
લગતા અનેક રોગોને સાજા કરવાની અદ્દભુત શક્તિ ધરાવે છે. દર્દી-
ઓને ખાર યા ક્ષારવાળા કૂવાઓનું પાણી પીવા મોકલવામાં આવે
યા દરદીઓને પુષ્કળ બટાટાનો ખોરાક આપવામાં આવે તો તેનું
પરિણામ સરખુંજ ઉતરવાનું; પણ બટાટાના ખોરાકનો ઇલાજ પહેલા
કરતાં વધુ ઝડપી અને વધુ સસ્તો થઇ પડે છે. આ તબીબ કહે છે
કે, તમો બટાટાના ખોરાક ઉપર જીવવાનો અખતરો શરૂ કરો તો
જે પાણીમાં બટાટા ઉકાળવા કે બાફવામાં આવે છે તેનું પાણી
પીવાને ભૂલતા ના; કેમકે આ પાણીમાં પુષ્કળ વીટામીનો અને ખાર
સમાયલાં હોય છે. (દૈનિક 'હિંદુસ્થાન'માંથી)

१२२–पोपैयांना खोराकतरीके फायदा

મનુષ્યજાતિને ખોરાકતરીકે ઉપયોગમાં આવી શકે એવાં ૨૦૦
જાતનાં જુદાં જુદાં ફળો કુદરતે નિર્માણ કરેલાં છે. તે પૈકી પોપૈ-
યાનું ફળ મહત્ત્વનું છે. ખોરાકની દૃષ્ટિએ જે ૧૦–૨૦ જાતનાં
ફળ ઉપયોગી ગણાય છે તેમાંનુંજ એક પોપૈયાનું ફળ છે. આપણા
લોકો તેનો જોઇએ તેવા પ્રમાણમાં ઉપયોગ કરતા નથી. કાઠિયા-
વાડમાં પોપૈયાનો પાક વધારે પ્રમાણમાં થાય છે અને તે તરફના
લોકો આ ફળનો ઉપયોગ વધારે પ્રમાણમા કરે છે. ગુજરાતના
બીજા ભાગમાં આ ફળનો ઉપયોગ લોકો બહુ કરતા નથી. કેટલાકને
એનો સ્વાદ પસંદ હોતો નથી અને કેટલાક પોપૈયાનુ ફળ ઘણું
ગરમ છે, એવું માની ઉપયોગ કરતા નથી; પણ એ તમજ બરા-
બર નથી. યોગ્ય પ્રમાણમાં પોપૈયાનો ઉપયોગ કરવામા આવે તો
આ ફળ પાચનને માટે ઘણુ ઉપયોગી છે. **પેપ્સીન** નામની દવા
પોપૈયામાથી તૈયાર કરવામા આવે છે.

પોપૈયાનું ફળ ઘણું સ્વાદિષ્ટ અને પોષણને માટે ઉપયોગી છે. તેનું ઝાડ પણ જલદી તૈયાર થાય છે અને તેને ફળ પણ ઘણાં આવે છે. જમીન સારી હોય તો ૫ થી ૧૦ શેર સુધીના વજનનું એક ફળ ઉતરે છે. ગુજરાતના ઘણા ભાગમાં એનો પાક થાય એમ છે. દરેક માણસ ધારે તો પોતાના ઘરના વાડામાં પણ એનાં ત્રે-ચાર ઝાડ તૈયાર કરી શકે છે. દરેક માણસે પોતાના ઘરના વાડામાં સગવડ હોય તો નાનો બગીચો કરવો જોઇએ; તેથી ઘરનાં તાજાં ફળ અને શાકભાજી દરેકને મળી શકે છે અને કુટુંબના આરોગ્યમાં પણ મદદ થાય છે. આ દૃષ્ટિથી પોપૈયાનાં ઝાડ રોપવાં એ ઘણું ફાયદાકારક છે. બગીચો બનાવવામાં શારીરિક કસરત આનંદ સાથે થાય છે અને તેથી પૈસાની દૃષ્ટિથી પણ ઘણો ફાયદો થાય છે.

નવીન શાસ્ત્રીય શોધથી ખોરાકમાં વિટામિન નામના દ્રવ્યની ઘણી આવશ્યકતા છે. 'એ બી. સી. ડી.' એવાં નામો આપીને જુદી જુદી જાતનાં 'વિટામિન' શોધી કાઢવામાં આવ્યાં છે અને તે દરેક જાતનાં વિટામિનનો જુદી જુદી રીતે શરીરપોષણમાં ઉપયોગ થાય છે. ખોરાક બીજી રીતે ઘણો પૌષ્ટિક હોય તોપણ તેમાં આ જુદી જુદી જાતનાં વિટામિન દ્રવ્યો ન હોય તો તે ખોરાક આરોગ્ય માટે ખામીવાળો ગણવામાં આવે છે. એ દ્રવ્યો વગર શરીરનું પોષણ યોગ્ય રીતે થતું નથી, એવું શાસ્ત્રીય શોધોથી ઠરાવેલું છે. એ વિટામિન નામનાં દ્રવ્યો પોપૈયામાં ઘણા વધારે પ્રમાણમાં હોય છે, એવું વિજ્ઞાનવેત્તાઓએ ઠરાવેલું છે. 'એ' નામનું વિટામિન દ્રવ્ય પોપૈયામાં વધારે પ્રમાણમાં છે. દૂધ, દહીં અગર શાકભાજીમાંજ 'એ' વિટામિન મળી આવે છે. બાટલક્રીકમાં (અમેરિકામાં) ખોરાકની શોધખોળ માટે ખાસ રસાયનશાળા સ્થાપવામાં આવેલી છે. તેમાં એવું જણાયું છે કે, માખણમાં 'એ' વિટામિન હોય છે તેના અર્ધા પ્રમાણમાં પોપૈયામાં હોય છે. એ સિવાય 'બી. સી. ડી.' નામનાં વિટામિન દ્રવ્યો પોપૈયામાં પણ મળી આવે છે. તે કારણથી પોપૈયાની પોષક કિંમત ઘણી વધારે જણાય છે. પોપૈયાનો છૂટથી ઉપયોગ કરવામાં આવે તો લોકોનું આયુષ્યપ્રમાણ વધે એવી શાસ્ત્રજ્ઞોની માન્યતા છે.

નાના છોકરાઓને વિટામિન દ્રવ્યો પૂરતા પ્રમાણમા ન મળે તો તેઓ શરીરે સારી રીતે વધી શકતા નથી એટલે બીજા ખોરાક જોડે પોપૈયાનો ઉપયોગ કરવાની જરૂર છે, તેથી છોકરાઓનું કદ વધશે અને લોકો વધારે દીર્ઘાયુષી થશે અમેરિકામા પોપૈયાનો પ્રચાર વધે છે વર્તમાનની દરિદ્રાવસ્થામા આ ફળની નીપજ વધારે થાય તો તેથી બગીચાવાળાને અને લોકોને પણ ફાયદો થાય તેમ છે.

("વ્યાયામ"ના એક અંકમાંથી)

ના ખોરાક સાથે પૂરતા પ્રોટેનનો જથ્થો ઉમેરવાને માંસ અથવા ઈંડાં-નો ખોરાક લેવા અને આપવાનો હતો; પણ તેણે આગળ વધતાં જોઈ લીધું કે, તેઓએ એમ કરવાની મુદ્દલ જરૂર હતી નહિ. આ તબીબે કરેલા અખતરાઓ પછી જર્મનીના નામાંકિત પ્રૉફેસર એબ-દર હોલડને અખતરાઓ કરીને જાહેર કર્યું કે "એકલા બટાટા ઉપર જીવી શકાય તેમાં કશો શક નથી."

કોલોનના બે પ્રૉફેસરો હેક્કોસ અને કોસતરે પણ અખતરાઓ કર્યા પછી જાહેર કર્યું છે કે "અમારા અખતરાઓનું પરિણામ સંપૂર્ણ રીતે ડૉ૦ હીનદેદેના મતને મળતું આવે છે."

બટાટાની મુખ્ય ખુબી જીવનને ટકાવી રાખવાની છે; પણ એ કરતાં તેની વધુ ખુબી તો યુરીક એસીડ અને ચાકને પીગળાવી નાખવાની છે. આથી બટાટાનો ખોરાક ગાઉટ અને ર્યુમેટિઝમને લગતા અનેક રોગોને સાજા કરવાની અદ્ભુત શક્તિ ધરાવે છે. દર્દીઓને ખાર યા ક્ષારવાળા કૂવાઓનું પાણી પીવા મોકલવામાં આવે યા દરદીઓને પુષ્કળ બટાટાનો ખોરાક આપવામાં આવે તો તેનું પરિણામ સરખુંજ ઉતરવાનું; પણ બટાટાના ખોરાકનો ઇલાજ પહેલાં કરતાં વધુ ઝડપી અને વધુ સસ્તો થઇ પડે છે. આ તબીબ કહે છે કે, તમો બટાટાના ખોરાક ઉપર જીવવાનો અખતરો શરૂ કરો તો જે પાણીમાં બટાટા ઉકાળવા કે બાફવામાં આવે છે તેનું પાણી પીવાને ભૂલતા ના; કેમકે આ પાણીમાં પુષ્કળ વીટામીનો અને ખાર સમાયલાં હોય છે. (દૈનિક 'હિંદુસ્થાન'માંથી)

૧૨૨–પોપૈયાંના ખોરાકતરીકે ફાયદા

મનુષ્યજાતિને ખોરાકતરીકે ઉપયોગમાં આવી શકે એવાં ૨૦૦ જાતનાં જુદાં જુદાં ફળો કુદરતે નિર્માણ કરેલાં છે. તે પૈકી પોપૈયાનું ફળ મહત્વનું છે. ખોરાકની દૃષ્ટિએ જે ૧૦-૨૦ જાતનાં ફળ ઉપયોગી ગણાય છે તેમાનુંજ એક પોપૈયાનું ફળ છે. આપણા લોકો તેનો જોઈએ તેવા પ્રમાણમા ઉપયોગ કરતા નથી. કાઠિયાવાડમાં પોપૈયાનો પાક વધારે પ્રમાણમાં થાય છે અને તે તરફના લોકો આ ફળનો ઉપયોગ વધારે પ્રમાણમા કરે છે. ગુજરાતના બીજા ભાગમા આ ફળનો ઉપયોગ લોકો બહુ કરતા નથી. કેટલાકને એનો સ્વાદ પસંદ હોતો નથી અને કેટલાક પોપૈયાનું ફળ ઘણું ગરમ છે, એવું માની ઉપયોગ કરતા નથી; પણ એ સમજ બરાબર નથી. યોગ્ય પ્રમાણમા પોપૈયાનો ઉપયોગ કરવામાં આવે તો આ ફળ પાચનને માટે ઘણું ઉપયોગી છે. પેપ્સીન નામનો દવા પોપૈયામાંથી તૈયાર કરવામા આવે છે.

પોપૈયાનું ફળ ઘણું સ્વાદિષ્ટ અને પોષણને માટે ઉપયોગી છે. તેનું ઝાડ પણ જલદી તૈયાર થાય છે અને તેને ફળ પણ ઘણાં આવે છે. જમીન સારી હોય તો ૫ થી ૧૦ શેર સુધીના વજનનું એક ફળ ઊતરે છે. ગુજરાતના ઘણા ભાગમાં એનો પાક થાય એમ છે. દરેક માણસ ધારે તો પોતાના ઘરના વાડામાં પણ એનાં બે-ચાર ઝાડ તૈયાર કરી શકે છે. દરેક માણસે પોતાના ઘરના વાડામાં સગવડ હોય તો નાનો બગીચો કરવો જોઇએ; તેથી ઘરનાં તાજાં ફળ અને શાકભાજી દરેકને મળી શકે છે અને કુટુંબના આરોગ્યમાં પણ મદદ થાય છે. આ દૃષ્ટિથી પોપૈયાનાં ઝાડ રોપવાં એ ઘણું ફાયદાકારક છે. બગીચો બનાવવામાં શારીરિક કસરત આનંદ સાથે થાય છે અને તેથી પૈસાની દૃષ્ટિથી પણ ઘણો ફાયદો થાય છે.

નવીન શાસ્ત્રીય શોધથી ખોરાકમાં વિટામિન નામના દ્રવ્યની ઘણી આવશ્યકતા છે. 'એ બી. સી. ડી.' એવાં નામો આપીને જુદી જુદી જાતનાં 'વિટામિન' શોધી કાઢવામાં આવ્યાં છે અને તે દરેક જાતનાં વિટામિનનો જુદી જુદી રીતે શરીરપોષણમાં ઉપયોગ થાય છે. ખોરાક બીજી રીતે ઘણો પૌષ્ટિક હોય તોપણ તેમાં આ જુદી જુદી જાતનાં વિટામિન દ્રવ્યો ન હોય તો તે ખોરાક આરોગ્ય માટે ખામીવાળો ગણવામાં આવે છે. એ દ્રવ્યો વગર શરીરનું પોષણ યોગ્ય રીતે થતું નથી, એવું શાસ્ત્રીય શોધોથી ઠરાવેલું છે. એ વિટામિન નામના દ્રવ્યો પોપૈયામાં ઘણા વધારે પ્રમાણમાં હોય છે, એવું વિજ્ઞાનવેત્તાઓએ ઠરાવેલું છે. 'એ' નામનું વિટામિન દ્રવ્ય પોપૈયામાં વધારે પ્રમાણમાં છે. દૂધ, દહીં અગર શાકભાજીમાંજ 'એ' વિટામિન મળી આવે છે. બાટલ-ક્રીકમાં (અમેરિકામાં) ખોરાકની શોધખોળ માટે ખાસ રસાયન-શાળા સ્થાપવામાં આવેલી છે. તેમાં એવું જણાયું છે કે, માખણમાં 'એ' વિટામિન હોય છે તેના અર્ધા પ્રમાણમાં પોપૈયામાં હોય છે. એ સિવાય 'બી. સી. ડી.' નામનાં વિટામિન દ્રવ્યો પોપૈયામાં પણ મળી આવે છે. તે કારણથી પોપૈયાની પોષક કિંમત ઘણી વધારે જણાય છે. પોપૈયાનો છૂટથી ઉપયોગ કરવામાં આવે તો લોકોનું આયુષ્યપ્રમાણ વધે એવી શાસ્ત્રજ્ઞોની માન્યતા છે.

નાના છોકરાઓને વિટામિન દ્રવ્યો પૂરતા પ્રમાણમાં ન મળે તો તેઓ શરીરે સારી રીતે વધી શકતા નથી એટલે બીજા ખોરાક ભેગો પોપૈયાનો ઉપયોગ કરવાની જરૂર છે. તેથી છોકરાઓનું કદ વધશે અને લોકો વધારે દીર્ઘાયુષી થશે અમેરિકામાં પોપૈયાનો પ્રચાર વધે છે વર્તમાનની દરિદ્રાવસ્થામાં આ ફળની નીપજ વધારે થાય તો તેથી બગીચાવાળાને અને લોકોને પણ ફાયદો થાય તેમ છે.

("વ્યાયામ"ના એક અંકમાંથી)

બ્રિટિશ સરકારે અને ફ્રાન્સની સરકારે તો એ વનૌષધિનાં તત્ત્વોનું શોધન કરવા માટે મોટા ખર્ચે પ્રયોગો શરૂ કરી દીધા છે.

જે વનૌષધિનું નિત્ય સેવન કરીને 'લી ચિંગ યન' ૨૫૦ ઉપરાંત વર્ષનું દીર્ઘાયુષ્ય અને જીવનશક્તિ પ્રાપ્ત કરી શકેલ છે તે વનસ્પતિ 'હાયડ્રોકોટાઇલ એસિયાટિકા' એટલે બ્રાહ્મી. ભારતવર્ષમાં વૈદ્યો-અને વૈદ્યબંધુઓને સદૈવ-પરિચિત નિર્ભય છતાં દેશી અસરકારક અને ભારતવર્ષમાં દરેક સ્થળે મળી આવતી બ્રાહ્મી છે. આપણે ગુજરાતના વૈદ્યો તેને બ્રાહ્મીના નામથી ઓળખીએ છીએ. સર્વસામાન્ય પ્રજા ગાંડપણમાં અને મગજની નબળાઇનાં દરદોમાં તેનું ઘી બનાવીને વાપરે છે અને ભરમીના નામથી ઓળખે છે. લૅટિનમાં તેનેજ 'હાયડ્રોકોટાઇલ એસિયાટિકા' કહે છે. સંસ્કૃતમાં બ્રાહ્મી અને અંગ્રેજીમાં 'ઇન્ડિયન પેનિવર્ટ' કહે છે. આ વનૌષધિ જ્ઞાનતંતુઓને શક્તિ આપી બુદ્ધિ-સ્મરણશક્તિ વધારનાર અને આયુષ્યની વૃદ્ધિ કરવા માટે પ્રાચીનકાળથી પ્રસિદ્ધ છે.

ચીનના લી ચિંગ યને આ વનૌષધિનું નિત્ય સેવન કરવાથી અઢીસો વર્ષનું આયુષ્ય પ્રાપ્ત કર્યું એમ જણાતાજ પાશ્ચાત્ય શારીર અને વિજ્ઞાનશાસ્ત્રીઓએ તેનું વિશેષ નિરીક્ષણ શરૂ કર્યું છે. તેઓ જણાવે છે કેઃ—

આ વનસ્પતિ નાના સરખા છોડ જેવી જમીન પર ફેલાય છે, તે એકલી પણ અનેક દરદોને મટાડે છે; પણ તે માટે તેની સાથે બીજી વનસ્પતિઓનું મિશ્રણ કરી વાપરવી જોઇએ; પરંતુ તેનાં એક કે બે પાન પણ નિત્ય દિવસમાં બે વાર સેવન કરવામાં આવે તો તેથી મનુષ્યનું આયુષ્ય અને જીવનશક્તિ વધે છે.

લંકાના વતનીઓને, યુરોપિયનો લંકામાં આવ્યા તે પહેલાંથી આ વનૌષધિના આ ગુણોનો પરિચય છે. ફ્રાન્સના એક વૈજ્ઞાનિકે આ વનૌષધિનું અન્વેષણ કરી પ્રસિદ્ધ કર્યું છે કેઃ-

આ વનૌષધિના પાનમાં એક એવી શક્તિ છે કે મગજનાં જ્ઞાનતંતુઓને નવું જીવન આપે છે, તેથી ફ્રાન્સમાં અને અલ્જીરિયામાં તો તેની ખેતી પણ શરૂ કરી દીધી છે.

બ્રિટિશ ગવર્નમેંટે લંકામા આ વનૌષધિનું વિશેષ સંશોધન કરવા દેશી દવાઓની શોધખોળ કરવાવાળી એક કૉલેજને ખાસ મદદ આપીને વિશેષ નિરીક્ષણ કરવા સોંપ્યુ છે.

લંકાના વતનીઓ આ વનૌષધિને અમૂલ્ય સમજે છે. તેઓને પૂર્ણ શ્રદ્ધા છે કે, ત્યાના જંગલી હાથીઓમા સેંકડો વર્ષસુધી પ્રજોત્પત્તિ કરવાનુ બળ રહે છે તેનું મુખ્ય કારણ ત્યાના હાથીઓ જંગલમા આ વનૌષધિનો આહાર કરે છે તેજ છે.

આપણો પ્રાચીન આયુર્વેદ તો અનાદિકાળથી બ્રાહ્મીની [illegible] કરી કહે છે કેઃ—

> ब्राह्मी हिमा कषाया च तिक्तावातास्रपित्तजित् ।
> बुद्धिं प्रज्ञां च मेधाश्च कुर्यादायुष्यवर्धनी ॥

આ વનૌષધિનો થોડો પણ ઉપયોગ કરવાથી [illegible] (વાઇટાલીટી) વધે છે, આયુષ્ય ટકી રહે છે અને વ્યાધિ-[illegible] અને મૃત્યુ પર જય મેળવાય તેવી શક્તિ પ્રાપ્ત થાય છે.

'કલ્પતરુ'ના વિવેકી વાચકો, વૈદ્ય બંધુઓ, આયુર્વેદિક ડૉકટરો, આપણા સમીપમાં થતી આવી અમૂલ્ય દિવ્ય ગુણકારી વનસ્પતિઓ શોધખોળ વિના-નિરિક્ષણ વિના, ઉત્તેજન વિના ઇત્યાદિના અભાવે-જંગલમાં ને જંગલમાં કરમાઇ જાય છે-[illegible] જાય છે-અને નાશ પામે છે.

જ્યારે આપણે પરદેશની લેબોરેટરીમાં તૈયાર થતી [illegible] પાછળ-જર્મની-ફ્રાન્સ-અમેરિકાની લેબોરેટરીમાંથી તૈયાર [illegible] વસ્તુઓ (ઇન્જેક્શન્સ) પાછળ લાખો રૂપીઆ ખરચી [illegible] છીએ, ત્યારે આપણી એજ વનૌષધિ માટે જગતના પ્રસિદ્ધ [illegible] [illegible] મહાન શોધખોળ કરી [illegible] [illegible] સરકારો તેના ગુણધર્મનું સંશોધન કરવા માટે [illegible] [illegible] મદદ આપી રહી છે, ત્યારે આપણે પણ આ [illegible] [illegible] હવે તો ચેતો!

("વૈદ્યકલ્પતરુ"ના એક અંકમાંથી)

१२४—कोण कहे छे के वनस्पति निर्जीव छे?

(લેખક—શ્રી. [illegible])

[illegible]

[illegible]

[illegible]

ા મેં જે જોયું છે તેથી તો મારા અચંબાનો કોઇ પાર રહ્યો
. બોઝ ઇન્સ્ટિટયુટને પશ્ચિમમાં ઘણાજ માનની નજરથી
ામાં આવે છે, અને જે વનસ્પતિશાસ્ત્રની અદ્દભુત શોધખોળ
ાં નાનાં યંત્રોથી ને નાની વીજળીની બેટરીથી બનાવવામાં
ે છે તેને પ્રયોગશાળાના જાદુ કહીએ તો ચાલે કે જે વડે
ુ સુધી ઘણા અણઉકેલ પ્રશ્નોની ગુંચ ઉકેલી છે. હું મારું
ૌભાગ્ય સમજું છું કે, મને આ પ્રયોગશાળાના સ્થાપનાર સાથે
બંધ થયો કે જેણે મુંગાને બોલતા કર્યાં છે, ને વનસ્પતિના છોડવા-
ા વગેરેને પોતાના જીવનના છુપા ભેદો લખતા કર્યાં છે."

પ્રયોગો

ત્યાર બાદ બોઝ બાબુએ પ્રયોગોનું બધું સમજાવવું શરૂ કર્યું.
ાથમ તો તેમણે કહ્યું કે, આપણી માફક છોડવા પણ ખાય છે.
ામણે પોતે પ્રયોગશાળામાં નવાં શોધેલાં યંત્રોથી ઘણી શોધ કરેલી
ે જે વડે એક વસ્તુ પાંચકરોડગણી મોટી દેખાય અને તે વડે
ણુ સુધી પ્રકાશમાં નહિ આવેલા પ્રયોગોની શોધ થઈ શકી છે.
પોતે એક પ્રયોગ પૂરી ખાત્રી સિવાય સત્ય તરીકે જાહેર કરતા નથી.
એક પ્રયોગ પોતે પ્રયોગ શાળામાં કરે તે સિદ્ધ થાય તો કલકત્તાથી
થોડે દૂર એક 'ઉમીંલા' નામની જગ્યા પોતે ખાસ બનાવી છે
ત્યાં જનસમૂહથી દૂર સિદ્ધ કરે. ત્યાંથી વળી તેજ પશ્ચિમના ને પૂર્વના
વાતાવરણને અનુકૂળ છે કે નહિ તે જોવા સાત હજાર ફીટ ઉંચે
દાર્જીલીંગમાં પોતાની પ્રયોગશાળામાં સિદ્ધ કરે ને ત્યા બધી જગ્યા-
એ એકજ સરખું પરિણામ આવે તોજ એને એક સત્ય પ્રયોગ
તરીકે બહાર પાડે. દરેક જીવતા છોડને ખાવાની ને પચાવવાની
શક્તિ છે. જેમ કોઈ એન્જીન કોલસા ને પાણી વિના ચાલે નહિ,
તેમ દરેક છોડને પણ ખોરાકની જરૂર છે. એક છોડના લીલાં પાન
સૂર્યના પ્રકાશથી, હવામાંથી કે પાણીમાંથી કાર્બન ગ્રહણ કરે છે.
એક શીશીમાં રાખેલ છોડ જ્યારે પોતાને જોઇતો કાર્બન ચૂસી લે
છે ત્યારે ઉપરના ભાગમા પરપોટા તરી આવે છે, ને વીજળીથી ઘંટી
વાગે છે. ત્યારે એમ સમજવુ કે હવે તેને તૃપ્તિ થઈ છે. જ્યારે તે
છોડને જરા કંઇ ઉત્તેજક સ્પર્શ થાય તો ઘંટી જોરથી વાગવા માડે
છે અને તેને ઉત્તેજક કરતા તે જોઇએ તે કરતા વધુ ખાય છે.

છોડવાઓ શ્વાસ લે છે.

ત્યાર બાદ જગદીશ બાબુએ છોડવાઓ કેમ શ્વાસ લે છે તે
બતાવ્યું. એક દિવાલ પર લાંબુ પાટીઉં લટકાવેલ હતું. તેમાં આંકા
પાડ્યા હતા. બત્તી બુઝાવી દેવામાં આવી અને વીજળીની બેટરીથી
બનાવવામા આવ્યું કે, ધીમે ધીમે તે આંકાઓ ઉપર પ્રકાશતી રેખા

ઉંચી નીચી થાય છે. જેમ આપણે શ્વાસ લઈએ છીએ તેમ તે પણ શ્વાસ લે છે. તે ઠીક બતાવ્યું.

ત્યાર બાદ એક બીજા છોડને કલોરોફોર્મ દેવામાં આવતાં તે શ્વાસ લેતો બંધ થયો ને મરણને શરણ થયો. ત્યારબાદ જગદીશ બાબુએ કહ્યું કે આ પ્રયોગથી મને ઘણો લાભ થયો છે; કારણ કે ઘણા ખરા છોડવાઓના ગુણદોષથી હું વાકેફ થએલ છું. ને તેના રસથી મેં એક દેડકાનું હૃદય તુરતજ બંધ થએલ તેને એક આવાજ છોડના રસથી સજીવન કરવાનો જ્યારે પ્રયોગ વીએનાના વિશ્વવિદ્યાલયમાં કરેલો ત્યારે પ્રેક્ષકોને ઘણી નવાઈ લાગી હતી.

છોડવાઓની મૃત્યુસમયની તીવ્ર વેદના

ત્યાર બાદ છેલ્લો અદ્ભુત પ્રયોગ એક છોડને ઇલેકિટ્રક મિટરથી મારી નાખવાનો બતાવવામાં આવ્યો હતો. એક જીવતા છોડને બે બાજુ ધાતુની પટીમાં દાબી, તેને વીજળીના આંચકા (ઇલેકિટ્રક શૉક) લગાડવામાં આવ્યો. છોડની સ્થિતિ તો કોઈ ગુન્હેગારને ઇલેકિટ્રક ખુરશીમાં બેસાડી ઇલેકિટ્રક શૉક લગાડવામાં આવે છે તેવી થઈ. આંચકો લાગતાંજ છોડનું જીવન આખા હૉલની અંદર પ્રકાશની રેખાદ્વારા ગોળ દોડાદોડ કરી ફરવા લાગ્યું, ને પછી સહેજ જરા વધારે આંચકો આપતાં તો તે રેખા દોડતી મટી ગઇ, શાંત થઇ ગઇ, ને છોડનું અતિ તીવ્ર વેદના બાદ મૃત્યુ થયું, એમ સર્વ કોઇને લાગ્યું.

છેવટમાં જગદીશ બાબુએ કહ્યું કે, આ પ્રયોગોથી આપણે જોઈ શકીએ છીએ કે વનસ્પતિ કે જેને આપણે નકામી ને અર્થ વગરની ગણીએ છીએ તેના તંતુએ તંતુ ને અણુએ અણુમાં જીવન ને ઉત્તેજન છે. આ ઉપરથી આપણે જીવનના અગાધ સાગરનો કંઇક તાગ સમજી શકીએ છીએ અને દરેક જીવનની ઐક્યતાનો કંઇક ખ્યાલ આવે છે. જીવનપ્રાણ સર્વ સ્થળે ને દરેક ચીજોમાં એકસરખો વહે છે. ને જેમ જેમ આપણે આમ આત્માનું ઐક્ય ને સત્ય સમજતા જઈશું તેમ તેમ નવીન પ્રયોગોદ્વારા જીવનના ગૂઢ રહસ્ય ઉકેલતા જઈશું અને જીવનના અગાધ સાગર ને વિશાળ પ્રદેશમાં જે સાંપડે છે તે તો કંઇએ નથી પણ હજુ તો ઘણું શોધવાનું છે ને પ્રાપ્ત કરવાનું છે. એમ સમજશું તો નવીન પ્રયોગો ને શોધ દ્વારા માનવસમાજના યોગ્ય સેવા કરવાનો સમય ને તક પ્રાપ્ત થશે.

(તા. ૧૪-૮-૧૯૨૯ના "બે ઘડી મોજ"માંથી)

१२५-लीमड़ामांथी झरतुं अमृत

(લેખકઃ-શ્રી. બાપાલાલ ગ. વૈદ્ય)

ભરૂચ જીલ્લામાં આમોદ તાલુકામાં નાહેર નામનું બસો માણસની વસ્તીનું નાનું ગામ છે. ભરૂચ-જંબુસર લાઇનમાં નાહેર ફ્લેગ સ્ટેશન છે. સ્ટેશનથી ગામ એક ફર્લાંગ દૂર છે. ગામમાં પાટીદારોની વસ્તી છે. ભરૂચથી ૨૧॥ માઇલ દૂર છે. મોટરમાં જઇ શકાય છે.

આ ગામમાં એક લીમડાનું ઝાડ છે. ૪૦-૪૫ વર્ષનું જૂનું ઝાડ હશે એમ લોકો કહે છે. ઝાડ આશરે ૪૫-૫૦ ફીટ જેટલું ઉંચું છે, થડનો ઘેરાવો ૬ ફીટ જેટલો છે. આ ઝાડમાંથી એક વર્ષ થયાં અનંત રસની ધારા ઝર્યાજ કરે છે. થડ આશરે ૧૦ ફીટ ઉંચું છે. ત્યાંથી બે મોટી શાખાઓ ફુંટાય છે. આમાંથી એક મોટી શાખામાંથી આશરે ૨૫ ફીટ ઉંચાઇએથી એક પેન્સીલ જાય એવા છિદ્રમાંથી રસની ધાર વહ્યા કરે છે. ગામલોકો કહે છે કે, પહેલાં તો આવાં ત્રણ છિદ્રો હતાં અને ત્રણેમાંથી ધારાઓ છૂટતી હતી. પણ હાલમાં એકજ વહેણ ચાલુ છે. એક વર્ષથી આવી રીતે અનંત રસ વહ્યાજ કરે છે. ફક્ત જેઠ માસમાં સખત તાપને લીધે એક મહિનો આ રસ ટપકતો બંધ રહ્યો હતો. ચોમાસામાં રસ વિપુલ પ્રમાણમાં ઝરે છે. વસંત ઋતુમાં પણ ઠીક પ્રમાણમાં રસ નીકળે છે, એમ લોકો કહે છે. સાચી વાત છે. વસંતઋતુમાં કેટલાંક ઝાડમાંથી મદ ઝરે છે. જેમ હાથીના ગંડસ્થળમાંથી મદ ઝરે છે તેમ. એક રીતે જોતાં આ રસને "લીમડાની મસ્તી"જ કહી શકાય. ઝાડનો પ્રાણ ઉભરાય છે એમ કહેવામાં અતિશયોક્તિ નથીજ થતી.

ચોમાસામાં એટલો બધો રસ નીચે પડતો કે નીચે એ ભાગમાંથી ખૂબ દુર્ગંધ છૂટતી. એક વર્ષથી રસ ઝરતો, પણ ગામના લોકોનું તે તરફ ધ્યાન ગયેલું નહિ આ વાત થોડા વખતમાં આજુબાજુના પ્રદેશમા ફેલાઇ. ધમણાદના એક વૈદે પોતા માટે આ રસના બે શીશા મંગાવ્યા એટલે ગામ લોકોને લાગ્યું કે આ રસ દવાના કામમા આવતો હશે. રસ શું કામમા આવે છે તે તો લોકો હજુએ જાણતા નથી

હું આ ઝાડ જોવા માટે તા. ૨૪-૯-૩૧ ને રોજ નાહેર ગયો, ઝાડ ઉપર જાતે ચઢીને જોયું. છિદ્રમાથી સ્રવતો રસ જોયો, ચાખ્યો, સ્વાદ મીઠો, મધુર છે લીમડાની કડવી વાસ મારે એટલેજ તે પીતા અપ્રિય લાગે, નહિ તો તાજો રસ મધુર છે. રસ પ્રવાહી પાણી જેવો નથી હોતો, પણ ફીણ જેવો ઘાટો પ્રવાહી હોય છે. સીસકાર સાથે રસ છિદ્રમાથી ધસે છે. એ અવાજ નીચે ઉભા રહીને

१२५–लीमडामांथी झरतुं अमृत

(લેખકઃ–શ્રી. બાપાલાલ ગ. વૈદ્ય)

ભરૂચ જીલ્લામાં આમોદ તાલુકામાં નાહેર નામનું બસો માણસની વસ્તીનું નાનું ગામ છે. ભરૂચ–જંબુસર લાઇનમાં નાહેર ફ્લેગ સ્ટેશન છે. સ્ટેશનથી ગામ એક ફર્લાંગ દૂર છે. ગામમાં પાટીદારોની વસ્તી છે. ભરૂચથી ૨૧॥ માઇલ દૂર છે. મોટરમાં બે કલાક થાય છે.

આ ગામમાં એક લીમડાનું ઝાડ છે. ૪૦–૪૫ વર્ષનું જૂનું ઝાડ હશે એમ લોકો કહે છે. ઝાડ આશરે ૪૫–૫૦ ફીટ જેટલું ઉંચું છે, થડનો ઘેરાવો ૬ ફીટ જેટલો છે. આ ઝાડમાંથી એક વર્ષથી સતત રસની ધારા ઝર્યાજ કરે છે. થડ આશરે ૧૦ ફીટ ઉંચું છે. ત્યાંથી બે મોટી શાખાઓ ફંટાય છે. આમાંથી એક મોટી શાખામાંથી આશરે ૨૫ ફીટ ઉંચાઇએથી એક પેન્સીલ જાય એવા છિદ્રમાંથી રસની ધાર વહ્યા કરે છે. ગામલોકો કહે છે કે, પહેલાં તો આવાં ત્રણ છિદ્રો હતાં અને ત્રણેમાંથી ધારાઓ છૂટતી હતી. પણ હાલમાં એકજ વહેણ ચાલુ છે. એક વર્ષથી આવી રીતે સતત રસ વહ્યાજ કરે છે. ફક્ત જેઠ માસમાં સખત તાપને લીધે એક મહિનો આ રસ ટપકતો બંધ રહ્યા હતો. ચોમાસામાં રસ વિપુલ પ્રમાણમાં ઝરે છે. વસંત ઋતુમાં પણ ઠીક પ્રમાણમાં રસ નીકળે છે, એમ લોકો કહે છે. સાચી વાત છે. વસંતઋતુમાં કેટલાંક ઝાડમાંથી મદ ઝરે છે. જેમ હાથીના ગંડસ્થલમાંથી મદ ઝરે છે તેમ. એક રીતે જોતાં આ રસને "લીમડાનો મદ"જ કહી શકાય. ઝાડનો પ્રાણ ઉભરાય છે એમ કહેવામાં અતિશયોક્તિ નથીજ થતી.

ચોમાસામાં એટલો બધો રસ નીચે પડતો કે નીચે એ ભાગમાંથી ખૂબ દુર્ગંધ છૂટતી. એક વર્ષથી રસ ઝરતો, પણ ગામના લોકોનું તે તરફ ધ્યાન ગયેલું નહિ આ વાત થોડા વખતમાં આજુબાજુના પ્રદેશમા ફેલાઇ. ધમણાદના એક વૈદે પોતા માટે આ રસના બે શીશા મંગાવ્યા એટલે ગામ લોકોને લાગ્યું કે આ રસ દવાના કામમા આવતો હશે. રસ શું કામમા આવે છે તે તો લોકો હજીએ જાણતા નથી

હું આ ઝાડ જોવા માટે તા. ૨૪–૯–૩૧ ને રોજ નાહેર ગયો, ઝાડ ઉપર જાતે ચઢીને જોયુ છિદ્રમાથી સ્રવતો રસ જોયો, ચાખ્યો, સ્વાદ મીઠો, મધુર છે. લીમડાની કડવી વાસ મારે એટલેજ તે પીતા અપ્રિય લાગે, નહિ તો તાજો રસ મધુર છે. રસ પ્રવાહી પાણી જેવો નથા હોતો, પણ ફીણ જેવો ઘાટો પ્રવાહી હોય છે. સીત્કાર સાથે રસ છિદ્રમાથી ધસે છે. એ અવાજ નીચે ઉભા રહીને

પણ સાંભળી શકાય છે. છિદ્ર પાસે ઉભા રહીને સાંભળવાથી આ
બહુજ સરસ રીતે સંભળાય છે. ૧–૨ સેકંડને અંતરે અવાજમાં
સહેજ ફેરફાર થાય છે. અને રસના ઝરણમાં પણ તે પ્રમાણમાં ફેર
પડે છે. હાથીના ગંડસ્થલમાંથી મદ ઝરે તે પ્રમાણે ખરેખર સીસકારા
સાથે રસ કોઇની પરવા વિના ઝરીજ જાય છે.

ગામના લોકોને આ રસની કાંઇજ પડી ન હતી, પરંતુ એક
પડોશના ગામની એક ડોશીમાએ "મારા સસરા પાસે એક વૈદકની
મોટી પોથી હતી, તેમાં તો આ રસના 'અમૃત' જેટલા ગુણ લખ્યા
છે. તમો એ રસને સંઘરી લો. કસ્તુરી જેવું કામ કરશે. આ
રસ બહુ કામમાં આવશે:' એવું આ ગામની એક સ્ત્રીને કહ્યું. તે
પછી આ બાઇએ ગામમાં એ વાત કહી એટલે ગામના લોકોએ એક
એલ્યુમિનિયમનું તદ્દન બેડોળ પહોળા મોંનું વાસણ ઝાડ ઉપર
બાંધ્યું. આશરે ૩–૪ ફીટ થડ ઉપર થઇને રસ આ વાસણમાં પડે છે.

જ્યારથી આ રસની ઉપયોગિતાની લોકોને જાણ થઇ છે ત્યાર
થી આસપાસના લોકો એ રસ લેવા ઉલટયા છે. કોઇ શીશી, કોઇ
મોટી શીશી તો કોઇ ૪–૫ શીશા રસ ભરી જવા લાગ્યા છે. લોકો
કહે છે કે ચોમાસામાં તો રસની દદુડી જ (ધાર) પડતી હતી. હમણાં
પણ આખી રાતના સ્રાવથી એ વાસણ જે ૫ શેર રસ માઇ
શકે એવું છે, તે ભરાઇ જાય છે. એટલે રાતદિવસ થઇને હમણાં
૧૦ શેર રસ ઝરતો હશે. તાજો રસ બહુ મીઠો લાગે છે. લીમડા
ની અણગમતી વાસ તો આ રસમાં પણ હોયજ છે. વાસી રસમાં
ઉભાણ આવવાથી તેને લીમડાની તાડી જ કહી શકાય. પણ આ
તાડી શબ્દથી કોઇને ભડકવાનું કશું જ કારણ નથી. હું તો આ
રસને લીમડાની મસ્તી જ નામ આપું છું. અંગ્રેજી પુસ્તકોમાં એને
નીમ ટોડી કહેલી છે.

આ રસ બહુ કિંમતી ઔષધ છે. આ રસ ચામડીનાં દરદોમાં
(ખસ, ગડગુમડ, ખરજવું, દાદર, વિસ્ફોટક ઇત્યાદિ) બહુ જ ઉપ
યોગી છે. રક્તશુદ્ધિકર છે, લોહી બગડયું હોય–લોહીવિકાર હોય
તો આ રસ પીવાથી ઘણો જ ફાયદો થાય છે. પત, કોઢ (લેપ્રસી)
ઉપર આ રસ ૬–૭ માસ સુધી સતત પીધો હોય તો જરૂર મટી
જાય. ક્ષયના તાવમાં, તાવની બળતરામાં, અજીર્ણવિકારમાં આ રસ
ઉપયોગી છે. એની માત્રાનું પ્રમાણ કોઇએ નક્કી નથી કર્યું; પણ
મોટાં માણસો ૧ થી ૪ તોલા સુધી રસ પી શકે. નાનાં બાળકોને પાવ
લીથી અર્ધાભાર સુધી આખા દિવસમાં રસ આપવો. જો રસ હંમે
શાં પીવા મળે તો પતના દરદીઓને એ સ્થાનમાં રાખી આ રસ
ઉપર રાખવા જોઇએ; પરંતુ આવો રસ જવલ્લેજ મળે છે.

મદ્રાસમાં એક મુસલમાનને ઘેર આવી રીતે લીમડામાંથી રસ

કરતો. એ ઝાડની ખ્યાતિ એટલી તો વધી હતી કે તે મુસલમાન ગૃહસ્થે તેનાથી મોટી કમાણી કરી હતી. શીશી દીઠ તે આઠ આના લેતો હતો.

સ્વ. ડૉ. મુહદ્દીન શરીફે પોતાના રસિક ગ્રંથ "મેટીરીઆ મેડિકા ઑફ મદ્રાસ" નામના પુસ્તકમાં આ રસનું (એમણે તાડી શબ્દ કચવાતે દિલે વાપર્યો છે) વર્ણન કર્યું છે. તે કહે છેઃ—

આ રસ પતમાં, ચામડીના અનેક રોગોમાં, ક્ષયમાં, અજીર્ણ-વિકારમાં અને અશક્તિમાં ઘણો જ ઉપયોગી છે.

આ રસની રાસાયણિક પરીક્ષા દહેરાદુન ફોરેસ્ટ કૉલેજના રસાયનશાસ્ત્રીએ કરી છે, અને એમાં નીચેના તત્ત્વો જણાયાં છે.

મૉઇશ્ચર	૮૬.૫૬ ટકા
પ્રોટીઇડ	૦.૩૬ ,,
ગુંદર અને રંગીન પદાર્થ	૬.૧૭ ,,
દ્રાક્ષ–શર્કરા (ગ્લુકોઝ)	૨.૯૯ ,,
ઇક્ષુ–શર્કરા (સુક્રોઝ)	૩.૫૧ ,,
રાખ	૦.૪૧ ,,

રાખ તપાસતાં તેમાં પોટાસીઅમ, લોહ, એલ્યુમિનિયમ, કેલ-સીઅમ કાર્બન ડાયોક્સાઈડ જણાયાં હતાં. આ પૃથક્કરણને અંતે એક વિદ્વાન લેખક લખે છે કે, ઉપરોક્ત રાસાયણિક પૃથક્કરણ જોતા તો આ તાડી ઔષધ તરીકે વાપરવા યોગ્ય જણાતી નથી. બધી તાડીઓની જેમ આ લીમડાની તાડી ઠંડી, પુષ્ટિકર્તા અને ઉદ્દીપક છે. પતમાં ઉપયોગી થાય એવું એક પણ તત્ત્વ એમાં નથી.

× × × ×
× × × ×

પરંતુ રસાયનશાસ્ત્ર એ અપૂર્ણ શાસ્ત્ર છે એ ભૂલવું ન જોઇએ. રસાયનશાસ્ત્રની દૃષ્ટિએ તદ્દન નકામી દેખાતી કેટલીક વસ્તુઓમાં અદ્ભુત ગુણો હોય છે એટલે સારો રસ્તો તો એજ છે કે, આ રસ દરદીઓ ઉપર વાપરી જોવો અને પછી પરિણામ જાહેર કરવું જોઇએ. લીમડાના પ્રાચીન ગુણ જોતા આ રસ ઔષધ તરીકે જરૂર મૂલ્યવાન મનાવો જોઇએ.

હજી એ રસ વહી રહ્યો છે. ડૉક્ટરો અને વૈદ્યો એ રસ લઇ આવી દરદીઓ ઉપર વાપરી ખાત્રી કરી લે તો સારૂં.

સ્વ. ડૉ. કીર્તિકર અને બસુના ઇન્ડિયન મેડિસિનલ પ્લેન્ટસ-ભાગ ૧ લા. પૃ. ૩૦૭ થી ૩૦૯ માં આ રસ કેવી રીતે ઝરે છે ને એના ગુણદોષ, તાવ, કુષ્ઠ-ચર્મરોગાદિ આપવામાં આવ્યું છે. જિજ્ઞાસુઓએ તે અવશ્ય જોવું.

(અંક ૨૬—નવેમ્બર—૧૯૪૭. "આયુર્વેદ વિજ્ઞાન"માંથી)

१२६–दाडम अने तेनो उपयोग

(લેખકઃ–ગોરજી ગુણચંદ્રજી ગુલાબચંદ્રજી, કચ્છ–[illegible]

દાડમનાં નાનાં વૃક્ષ દરેક પ્રદેશમાં બાગબગીચા અને [illegible] એમાં થાય છે. તેની ઉંચાઇ ૪ થી ૮ ફુટ લગી હોય છે. [illegible] ફળો સ્વાદમાં તુરાશવાળાં તથા કંઇક મધુર અને ખાટાં [illegible] દાડમના ફળમાંના બીજનો રસ સ્વાદમાં રુચિકર અને [illegible] નાર તથા બળપ્રદ હોવાથી અનેક દરદોમાં તે સારો ફાયદો [illegible] છે. દાડમના રસમાંથી અનેક ચીજો બને છે. દાડમના બીજનો [illegible] દાડમના ફળની છાલ, દાડમના ઝાડનાં પાન, દાડમની કળી [illegible] (ફૂલ) તથા દાડમના મૂળની છાલ, એ દરેક અંગ દવાના [illegible] વપરાય છે અને તે સારી ઉપયોગી ચીજ ગણી શકાય છે.

દાડમનાં પાંદડાંને વાટી તેની લુગદી હાથે પગે [illegible] મટાડવા માટે લેપ તરીકે બાંધી શકાય છે. દાડમના મૂળની [illegible] ભૂકો વ્રણને રૂઝવવા માટે ઉભેરા તરીકે વાપરી શકાય છે. [illegible] ફળની છાલનો ખત્રી લોકો રંગ તરીકે કપડાં રંગવામાં [illegible] ઉપયોગ કરે છે. એ સિવાય દાડમનાં બીજ ખાવાના અનેક [illegible] ખટાશ તથા રોચક સ્વાદ લાવવા માટે ઘણા દેશોમાં છૂટથી વપરાય છે.

૧–હૃદય અને કલેજાનું શૂળ–ભોરિંગણી, પુષ્કરમૂળ [illegible] [illegible] એને કૂટી ચૂર્ણ કરી તે ચૂર્ણને દાડમના રસમાં [illegible] ભાવના આપવી. પછી વટાણાપૂર ગોળી કરી સૂકવી [illegible] સાંજ બબ્બે ગોળી ગરમ પાણી સાથે લેવાથી હૃદય અને [illegible] સ્થાનમાં [illegible]) જે શૂળ થાય છે તે અવશ્ય મટી જાય છે.

૨–અતિસારના ઝાડા–માયફળ, આંબાની ગોટલી, [illegible] [illegible] છાલ અને [illegible] (એક પ્રકારનું જંગલી [illegible]), [illegible] [illegible]

[illegible]

૩–[illegible] [illegible]

[illegible]

૪–[illegible] [illegible]

[illegible]

બીજ કાઢી લઈ તે વચ્ચે ભરી દેવો. પછી ઉપર કપડમટ્ટી આપી તેને ગોળ કરી આઠ દહાડા તડકામાં રાખી સુકાવી લેવું. પછી તેનું વસ્ત્ર-ગાળ ચૂર્ણ કરી તેમાં સિંધાલુણ તો. ૧ તથા સંચળ તો. ૧ નાખી મેળવી તેને દાડમના બીજના રસની એક ભાવના આપી ગોળી અથવા ચૂર્ણ કરી રાખવું. એ ચૂર્ણ થોડાક પ્રમાણમાં આદુના રસ સાથે લેવાથી વાયુ, અજીર્ણ, ઝાડા, પેટ ચડવું, શૂળ, આફરો વગેરે પેટનાં દરદ મટી સત્વર આરામ થાય છે અને રુચિ વધારી ભૂખ લગાડે છે.

૫-કૃમિઘ્ન ચૂર્ણ—પીતપાપડાનાં બીજ, દાડમના મૂળની છાલ, રાઈ એ ત્રણે વસ્તુઓમાંથી પ્રથમની બે ચીજ એકેક તોલો તથા રાઈ અરધો તોલો લઈ ચૂર્ણ કરી લેવું. પ્રમાણ તો. ૦ાા રાત્રે દહીં સાથે લેવું. સવારમાં કૃમિ બહાર પડશે. ઘણે ભાગે પેટ પણ સાફ આવશે, પણ કદાચ પેટ સાફ ન આવે તો એકાદ નાનો જુલાબ લઈ લેવો.

૬-સોજા માટે (પારદ તથા બીજી કોઈ માત્રાનું સેવન કરવાથી વિકાર થઈ સોજા થયા હોય તે માટે)—સાટોડીનો રસ, ભાંગરાનો રસ, તુળસીપત્રનો રસ, શંખાવળીનો રસ, દાડમના પાનનો રસ, એ સર્વ રસ સમભાગે લઈ તેમાંથી થોડો થોડો રસ લઈ શરીરે મર્દન કરવું. આ પ્રમાણે લેપ મર્દન કરવાથી વિકાર મટી સોજા મટે છે, અને જખમ પણ થઈ ગયા હશે તો તે પણ મટી જાય છે.

૭-વાળાની દવા—ફટકડી તોલો ૧, દાડમના બીજના રસમાં મર્દન કરી સુકાવી લેવું. પછી તેને ગાયના દહીંમાં મેળવી ચાટી જવું. એથી વાળો ગળી જાય છે. જ્યાં લગી વાળો જોવામાં આવે ત્યાં લગી આ દવા કરવી; અને જ્યાંસુધી આ દવા ચાલુ હોય ત્યાંસુધી ફક્ત ઘઉંની લૂખી રોટલી ખાવી, બીજું કંઈ ખાવું નહિ જોઈએ.

૮-દાંતનું દરદ તથા પરૂ (પાયોરિયા)—દાડમનો રસ તો. ૧, ગોરખમુંડી તો. ૧, ફુલાવેલી ફટકડી તો. ૦ાા એ ત્રણને બારીક વાટી છાંયે સુકવી વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરી લેવું. આ દવાને દાંત ઉપર દિવસમાં બે ત્રણ વખત ઘસવાથી દાંતનો સડો, ખરાબ વાસ, પરૂ નીકળવું, લોહી નીકળવું વગેરે ફરિયાદો મટી દાંત મજબૂત થાય છે. દરદ મટી જાય છે. રસી બંધ થાય છે.

૯-લાલ દરાજ માટે—ગંધક, પારદ, ટંકણખાર, સિંદુર અને સાકર સમભાગે લઈ કજ્જલી કરી બીજી ચીજને મેળવી બારીક કપડે ચાળી રાખી લેવું. પછી એમાંથી થોડી દવા લઈ તેને દાડમના રસમાં વાટી દાદર-દરાજ પર લગાડવું. આથી ગમે તેવી દરાજ હશે તો મટી જશે. લાલ દરાજ માટે અકસીર છે. દવા કાચની ડબીમાં રસમાં મર્દન કર્યા પછી રાખવી જોઈએ.

૧૦-ધાતુની કમજોરી—શરીરમાં ધાતુ ક્ષીણ હોવાથી આખા

બદનમાં દરદ-કળતર થાય છે તે માટે-એખરાનાં બીજ, ખુરાસાણી અજમો, ખસખસ તથા ઉંટીગણાનાં બીજ અને પીપરામૂળ તથા મેંદાલકડી, એ ૭ ચીજો સમભાગે લઇ બારીક વાટી કપડછાણુ કરી લેવી. એમાંથી ૦ાા તોલો દવા દરરોજ દાડમના રસ સાથે ફાકવાથી ઉપર બતાવેલ વિકાર મટે છે.

સૂચના:—દાડમ બજારમાં અનેક જાતનાં વેચાય છે. દવા તરીકે ખાટાં દાડમ કે કાચાં દાડમ વાપરવાં ઠીક નથી. કંદહારી મસકતી તથા સફેદ દેશી એ ચાલુ જાતનાં દાડમ દવા માટે ઉત્તમ ગણાય છે. તેમાં પણ કંદહારનાં દાડમ ગુણમાં, સ્વાદમાં અને રસના પ્રમાણમાં સૌથી ચઢે તેવાં છે. એમાં ખાસ કરી આંતરડાંનાં દરદોને મટાડવાનો તથા મરડો, રક્તાતિસાર, ઝાડા, આમાતિસારને સુધારવાનો મોટો ગુણ રહેલો છે. દાડમની છાલ ખાંસીનાં દરદોમાં તથા કફના વિકારોમાં પણ વપરાય છે.

(જુલાઇ-ઑગસ્ટ-૧૯૩૦ના "આરોગ્યસિંધુ"માંથી)

૧૨૭-નાગરવેલના પાનના લાભ તથા હાનિ

(લેખકઃ-શ્રી. રામકુમાર સિંહ)

× × × ×

× × × ×

જો કે લગભગ પ્રત્યેક વ્યક્તિ પાનનો ઉપયોગ કરે છે, પરંતુ ઘણાજ થોડા માણસો વિચારતા હશે કે તેનાથી ફાયદો છે કે નુકસાન. પાનના આ વધતા જતા પ્રચારથી સમાજ અને દેશની કેવી ભયંકર બરબાદી થતી જાય છે તે તો ભાગ્યેજ કોઇ વિચારતું હશે. આજે અમે વાચકોની સમક્ષ તેના ગુણ-દોષ સંબંધી કેટલાક વિચારો રજુ કરીએ છીએ. આ લેખમા જે કંઈ લખ્યું છે તે આયુર્વેદિક, યુનાની અને એલોપથિક-ચિકિત્સાના પ્રમાણભૂત ગ્રંથોને આધારેજ લખવામાં આવ્યું છે.

પાનથી જે કંઈ લાભ કે હાનિ થાય છે તે તેના રસને લીધેજ થાય છે. સૂકાં પાનમાં ગુણ કે સ્વાદ કંઇજ હોતા નથી. અતુ- પ્રત્યેક કાર્યમાં લીલા પાનનોજ ઉપયોગ થાય છે. પાનના રસમા એક પ્રકારનો તૈલી પદાર્થ હોય છે તેના ઉપરજ તેના બધા ગુણ-દોષનો આધાર રહે છે.

શરીરના બાહ્ય ભાગોના જુદા જુદા દરદોમા તેનો ઉપયોગ

થાય છે. પાનમાં સરસવનું તેલ યા ચૂનો લગાવીને તેને સહેજ ગરમ કરીને મસ્તકની બાજુમાં કાનની સામે લગાવવાથી માથાનું દર્દ મટી જાય છે. ગળામાં લગાવવામાં આવે તો ગળાનું દર્દ દૂર થાય છે. સુજી આવેલી ગાંઠો ઉપર લગાવવાથી પણ ફાયદો થાય છે. કોઈ વાર બાળક મૃત્યુ પામવાથી તેની માતાના સ્તનમાં દૂધ જામી જાય છે અને તેથી તેને અત્યંત કષ્ટ થાય છે. એવી અવસ્થામાં જો સરસવનું તેલ ચોપડીને નાગરવેલનાં ગરમ ગરમ પાન સ્તન પર મૂકવામાં આવે તો તરતજ આરામ થાય છે. બાળકોની ફેફસાંની બિમારીઓમાં તેનાથી લાભ થતો જણાયો છે. તેલ લગાવીને ગરમ કરેલાં પાન છાતીએ કેટલીક વાર લગાવવાથી ખાંસી અને શ્વાસ લેવાં-મૂકતાં થતું દર્દ નાબુદ થાય છે. અનેક પાકેલા ઘામાં તેની ઉપર ઢાંકવા માટે રેશમની પટ્ટીને બદલે પાનનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. આંખના રોગોમાં પણ પાનનો રસ નાખવાથી લાભ થયેલો જણાયો છે. કાનનાં દર્દમાં પણ ગરમ રસ નાખવાથી ફાયદો થાય છે.

× × × ×

× × × ×

ભારતવર્ષમાં સેંકડે ૫૦ ટકા લોકોમાં દાંતના રોગોની ફરિયાદ સાંભળવામાં આવે છે. ઘણે ભાગે ચાળીસ-પચાસ વર્ષની અવસ્થામાંજ લોકોના બધા દાંત પડી જાય છે. ગણ્યાગાંઠ્યા માણસોજ એવા જોવામાં આવે છે કે જેમના દાંત વૃદ્ધાવસ્થા સુધી કામ આપી શકતા હોય અને તે એટલે સુધી કે દાંત પડવા એ તો જીવનની એક સાધારણ ઘટના મનાય છે. ચાળીસ પશ્ચાત વર્ષની ઉંમર થતાંમાં દાંત પડી જાય તો તેને લોકો રોગજ નથી માનતા. પરંતુ એ વાત સિદ્ધ થઈ ચૂકી છે કે, સોમાં નેવું કે તેથી પણ વધારે લોકોના દાંત પડવાનું કારણ તેઓ પાનનો બહુજ વધારે ઉપયોગ કરે છે તેજ છે. વાત એવી છે કે, પાનના રેસા, સોપારીના ઝીણા ટુકડા અને ચૂનો દાંતોની વચ્ચે ભરાઈ જાય છે અને તે એટલા પ્રમાણમાં વધી જાય છે કે, દાંતો ઉપર જોર દઈને તેની વચમાંના ભાગને વધારી મૂકે છે અને તેને દૂર કરવા માટે જ્યારે જ્યારે દાંત ખોતરવામાં આવે છે ત્યારે પેઢાં છોલાઈ જાય છે. કેટલાક સમય પછી અવાજ [illegible] દુખવા માંડે છે અને તેની અંદર પરુ ઉત્પન્ન થાય છે અને દાંતમાં અત્યંત પીડા થવા લાગે છે.
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]

જરૂર નથી અને મનુષ્ય નિર્બળ થતો જતો નથી પોતાના પાન વ્યસનને લીધે તેમના ગુલામ બની પડે છે.

પાન ખાવાથી મોઢામાં થૂંક અધિક માત્રામાં પેદા થાય છે. પરંતુ જેમને બહુ પાન ખાવાની ટેવ છે તેમનું ખાધેલું થૂંક આખા દિવસમાં બગાડ નીકળી જાય છે. અને ભોજન પછી સહજ થૂંક નીકળે છે. પરિણામ એ આવે છે કે, ભોજનમાં થૂંક સારી રીતે નહિ મળવાથી સ્વાદ નામનો પદાર્થ સારી રીતે બની શકતો નથી. કેટલાક લોકો પાનની સાથે તંબાકુ ખાધા કરે છે પરંતુ પાન અને તંબાકુનું મિશ્રણ થવાથી મોંની અંદરની કોમળ ચામડી અને જ્ઞાનતંતુઓનો નાશ થઈ જાય છે અને ભોજનમાં કંઈ પણ સ્વાદ આવતો નથી. આથી પાનનો વિશેષ ઉપયોગ કરનારાઓને ભોજનની ઇચ્છા બહુ ઓછી થાય છે અને તેમાં કંઈ સ્વાદ પણ આવતો નથી. પાન, ચૂનો અને કાથો વગેરે બહુ પ્રમાણમાં લેવાથી પાચનશક્તિને પણ ઓછી કરી નાખે છે. ઘણું વધારે પાન ખાવાથી ભૂખ ઓછી થઈ જાય છે, ભોજનનો સ્વાદ અનુભવાતો નથી અને નથી તો તે બરાબર પાચન થતું.

ક્યારેક ક્યારેક વધારે પાન ખાવાથી છાતી અને ગળામાં ફોલ્લા પણ થઈ જાય છે. પાનના ચૂનાને લીધે લોહીમાં 'કેલ્શિયમ' નામનો પદાર્થ વધી જાય છે અને તેને લીધે અનેક ભયાનક રોગો ઉત્પન્ન થાય છે. જીવનતત્ત્વ (વાઇટેલીટી) ઓછું થઈ જાય છે અને રોગોના હુમલા જલદી થવા લાગે છે. પાનમાં દારૂ વગેરેના જેવો કંઈક નશો પણ હોય છે અને તેને લીધે નિર્બળતા આવતી જાય છે.

આ પ્રમાણે પાનમાં કંઈક લાભ પણ છે, તો તેનાથી કેટલાયગણા દોષ છે. તેથી જ જેઓ તેના ગુણદોષ જાણે છે તેઓ હમેશાં તેનો પ્રચાર ઓછો થાય તેવા પ્રયત્નો કરે છે. ભોજન પછી એક બે પાનબીડાં લેવાથી નુકસાન નથી, પણ જો સંયમ નહિ રહે તો તે આદત ધીરે ધીરે વધતી જશે અને પછીથી તેના સકંજામાંથી છૂટવું ભારે થઈ પડશે. લોકો એક પછી બે અને બે પછી ચાર એમ વધારતા વધારતા અંતે પાનની સંખ્યા પંદર, વીસ અને પચાસ સુધી પહોંચાડી દે છે. કેટલાક લોક તો પચાસથી સો બીડાં સુધી એક દિવસમાં ખાય છે અને અંતે આ વ્યસનની વૃદ્ધિને કારણે તેમને આરોગ્યથી હાથ ધોઈ નાખવા પડે છે. તેઓ દાંત અને પાચનશક્તિને ગુમાવી દઈને સદાને માટે વૃદ્ધ બની બેસે છે, તેથી સૌથી સારું તો એ છે કે, આ વ્યસનમાં પડવું જ નહિ. જો પાન ખાવું કોઈ પણ કારણે જરૂરનું લાગે તોપણ એક બે બીડાંથી વધારે લેવાં જોઈએ નહિ.

સમાજની પ્રત્યેક વ્યક્તિનું કર્તવ્ય છે કે, તે પાનના પ્રચારને મટાડવાનો યથાશક્તિ પ્રયત્ન કરે કે જેથી ભારતમાતાના કલંકરૂપ દાંતવિનાના માણસોની સંખ્યા ઓછી થાય. જો વાચકો આ લેખ ઉપર ધ્યાન આપી તેનો કંઇ પણ ઉપયોગ કરશે તો અમે ભવિષ્યમાં કેટલીક રોજના વ્યવહારમાં આવતી ચીજો ઉપર વૈજ્ઞાનિક દૃષ્ટિએ પ્રકાશ પાડવાનો પ્રયત્ન કરીશું.

("માધુરી"ના એક અંકમાંથી સારાંશરૂપે)

१२८—मगजने कौवत आपनार एक उत्तम औषधि—शंखावली

(લેખકઃ-શ્રી. વસંતરાય પ્રાણશંકર રાવળ)

આજકાલ ભારતવર્ષ 'ટૉનિક' શબ્દ ઉપર મોહી રહ્યો છે, અને તેના ઘરેઘરના અંદર ટૉનિક શબ્દનીજ ચર્ચાઓ થયા કરતી જોવામાં આવે છે. પરદેશીઓએ ટૉનિક શબ્દથી ભારતવાસીઓને ભૂલાવી નવાં નવાં ટૉનિક કાઢી છાપાઓમાં છપાવી ટૉનિક દવાઓ લેતા કર્યા છે અને ટૉન-કૌવત-બળ આપવાને બદલે એનાથી બળ હણાયાં છે. એ બળ એક પ્રકારનું નહિ પણ અનેક પ્રકારનાં હણાયાં છે. ભારતવાસીઓનાં શારીરિક અને માનસિક બળ શરૂમાં હણીને હવે તેનાં ટૉનિક બહાર પાડયા છે, જેના નામે અજ્ઞાનીઓ પોતાનું બાકી રહેલ બળ ઠાલવી નાખે છે. ઘેરઘેર તપાસી જુઓ. એવો કોઇકજ ભાગ્યવાન પુણ્યશાળી બાકી રહી ગયો હશે કે જેનું બધા પ્રકારનું કુદરતી બળ સચવાઇ રહ્યું હોય. બાકી તો કેટલાકના માથાં દુઃખતા હોય, કેટલાકની કેડ ફાટતી હોય, કેટલાકના હાથપગમાં સખત કળતર થતી હોય, પુરુષો ધાતુક્ષયથી અને સ્ત્રીઓ પ્રદરાદિ રોગોથી પીડાતી હોય. કેટલાકના હૃદય નબળાં તો કેટલાકના ફેફસા નબળા, વળી કેટલાક હોજરી અને આંતરડાનીજ બૂમો પાડતા હોય; કેટલાકને બીજું કંઇ ન હોય તો આંખ નબળી હોય. આમ જ્યાં જુઓ ત્યાં દરેકને કંઇક કંઇક બાબતની નબળાઇઓ જણાય છે કે જે કોઇ વાર પોતાનીજ ભૂલથી, કોઇ વાર માબાપના ભૂલથી, કોઇ વાર શિક્ષકોના ભૂલથી અને કોઇ વાર તો તેના પૂર્વજન્મના કર્મથીજ પ્રાપ્ત થયેલી હોય છે. અને પછી તેઓ તેવા તેવા પ્રકારની ટૉનિક બળ આપનારી દવાઓ માટે ફાંફા મારે છે. આજકાલ હિંદુસ્તાનની શેરીએ શેરીએ જુદી જુદી ટૉનિક દવાઓ વેચાય છે, અને ચોપાનીઆંઓ ચોઢી નિર્બળ મનવાળા મનુષ્યોને ભમાવી તેઓને જીંદગીભર રૂ

આગળ વધી એવા વાઈન-દારૂને પસંદ કરી તેના ડોઝ પીએ છે. પણ ખરેખર, તેઓ નિરર્થક નહિ પણ નુકસાનકારક ઉપયોગ કરી દવામાં બાચકા ભરવા જેવું કરે છે. ઉલટા ફાયદાને બદલે ભયંકર નુકસાન વહોરી લે છે. ઘણી વખત તેઓ બિમારી ભોગવે છે અને વર્ષ નકામું ગુમાવી બેસે છે અને એવું ન થાય તો ઉપરની તેમની દવાઓ તેમના વ્યસનરૂપે થઈ પડે છે. એવા ઘણા દાખલાઓ જણાશે. જેનું મગજ થાકી ગયું છે, એમ જેને લાગે તેમણે તો અવસ્ય થોડી વાર માટે મગજને તદ્દન શાંતિ આપવી. ઘણા એવા જોવામાં આવે છે કે ગમે તેમ થાય તો પણ વાંચવુંજ. એવા ૧૦-૧૨ કલાક વાંચનારાઓ જેટલા ફતેહમંદ થાય છે તેના કરતાં જેઓ નિયમસર મગજની શક્તિ પ્રમાણે ૩ થી ૪ કલાક વાંચનાર છે તેઓ વધુ ફતેહમંદ થાય છે; છતાં કોઈ વખત કુદરતને મદદ કરવા મગજને બળ આપનારી દવાની જરૂર પડે તો તેવે વખતે બીજા કોઈ પણ 'બ્રેઇન ટૉનિક'ના ઉપાયો બાજુએ રાખી શંખાવળી નામની વનસ્પતિ આવે છે તે કોઇ ઓળખીતા પાસેથી લઇ આવી, જેમ બને તેમ તાઝી લાવી નીચે જણાવેલ રીતે વાપરવી.

શંખાવળી

સંસ્કૃત નામો—शंखपुष्पी, चंडा, शंखाह्वा, कम्बुमालिनी, पीतपुष्पा, कम्बुपुष्पा, मेध्या, किरीटि, मलविनाशिनी, शंखकुसुमा, भूलग्ना. મરાઠી નામો—शंखाहुली, शंखवेली. હિંદી નામો શંખપુંપી, કૌડીઆલી.

બંગાળી નામ—ડાનકુની સિંધિ નામ—વિષ્ણુક્રાન્તિ.

શંખાવળી એ એક બહુજ ઉપયોગી કુદરતની બક્ષિસ છે અને એથીજ તે ઘણીખરી જગ્યાએ ચોમાસામા ઉગી નીકળે છે અને ઘણે ઠેકાણે તો તે બારે માસ જોવામા આવે છે. તેનાં પુષ્પો શંખના જેવા ઘાટવાળા હોવાથી તે શંખાવળી, શંખપુષ્પી, શંખકુસુમા વગેરે નામોથી ઓળખાય છે. તે લગભગ ૦॥ ફુટ ઉંચા અને જમીનપર છાનલાની જેમ પથરાયેલી હોય છે શાખાઓ પાતળી અને લાંબી હોય છે અને પાન સાધારણ પ્રમાણુના લગભગ ૧ ઇંચ લાંબા અને ૦। ઇંચ થી ૦॥ ઇંચ પહોળા હોય છે. ફૂલના રંગ ઉપરથી તેની જુદી જુદી જાતો મનાય છે ફૂલના રંગમા સફેદ, નીલ, લાલ અને પીળા એ ચાર જાત માને છે.

ગુણ—शंखिनी कटुतिक्तोष्णा कासपित्तबलासजित् ।
त्रिपापस्मार भूतादीन् हंति मेध्या रसायनी ॥
(ધન્વન્તરીય નિઘંટુ)

शंखपुष्पी हिमातिक्ता मेधाकृत् स्वरकारिणी ।
ग्रहभूतादि दोषघ्नी वशीकरणसिद्धिदा ॥ (રાજનિઘંટુ)

નહિ. હું તો વિચારમાં પડ્યો કે હવે શું કરવું! ત્યાં જાહેરાતના ખબરો સાંભળવા લાગ્યા અને તેથી દવા લેવાનો વિચાર કર્યો. કંઇક વિજ્ઞાની બનાવટ લેવા વિચાર હતો તે દર્દવિજ્ઞાન તેમને પૂછતાં તેમણે મને શંખાવલી બતાવી. રોજ તોલો લેવી એક કલાક પછી અર્ધો કંઇ ખવું નહીં એમ જણાવ્યું. મગજ તદ્દન હલકું (ફોરું) લાગ્યું, અર્ધો જરા પણ મહેનત કરીએ નહીં. ત્યારબાદ વાંચવાનું પણ બહુજ સારી રીતે. આ પ્રમાણે દિવસમાં બે ત્રણ વખત પરીક્ષા પૂરી થઈ ત્યાં સુધી દવા લીધી અને ખરેખર તે દવાની મદદથી હું પરીક્ષામાં સારું અને ધાર્યું પરિણામ લાવી શક્યો. મારી સાથે બીજા ત્રણ જણે દવા લીધી હતી અને તેમને પણ તેવીજ અસર થઈ હતી.

આ પછીજ શંખાવલીમાં ગેબી ગુણ રહેલો છે તેની મને ખાત્રી થઈ.

આ ઉપરથી સર્વેને એજ જણાવવાનું છે કે, જેને આ વાત ઉપર કંઇક શ્રદ્ધા હોય તેઓએ બીજાં ટોનિક પાછળ પૈસા અને શરીરની ખુવારી ન કરતાં આ અત્યુત્તમ 'બ્રેઇન ટોનિક' એટલે કે મગજને શક્તિ આપનાર દવાનો ઉપયોગ કરવો. મોટી મોટી જાહેરખબરોના નામે અંતમાં જઇ એક પાઇની દવાના જ્યાં ૨૫-૨૫ રૂપિયા લેવાય છે તેવી ખોટમાં ન પડતાં સહજ મળી શકે તેવી આ દવાનો ઉપયોગ કરવો. ભારતવાસીઓને પોતાનો પૈસો પોતાના જ દેશમાં સચવાઇ રહે તેવા રસ્તામાંનો આ એક રસ્તો છે.

("વૈદ્યકલ્પતરુ"ના એક અંકમાંથી)

૧૨૯–હરડાં તથા ત્રિફળાંનો દવાતરીકે અનેક પ્રકારનો ઉપયોગ

શ્વાસ તથા ઉધરસ—હરડે તથા બહેડાંનું ચૂર્ણ મધ સાથે ચાટવાથી શ્વાસ તથા ઉધરસ મટે છે.

કમળો—ગૌમૂત્રમાં બે ત્રણ અઠવાડીઆં સુધી હરડે પીવાથી કમળો મટે છે.

શૂળ—હરડેનું ચૂર્ણ ગોળ સાથે મેળવીને ખાવાથી મટે છે.

હરડે, કાળીદ્રાક્ષ તથા સાકરને મિશ્ર કરી તેની એકેક તોલા ભારની ગોળીઓ વાળી રોજ બે વખત એકેક ખાવાથી અમ્લપિત્ત રોગ મટે છે.

ભગંદર—ત્રિફળાં તથા ખેરની છાલના ક્વાથમાં ભેંસનું ઘી તથા વાવડીંગનું ચૂર્ણ નાખીને કેટલાક વખત સુધી સેવન કરવાથી ભગંદર મટે છે.

ભોજન કર્યા પછી હરડેનું ચૂર્ણ ખાવાથી અન્નપાનના દોષ અને વાતપિત્ત તથા કફથી ઉત્પન્ન થયેલ રોગ મટે છે.

હરડેના ચૂર્ણથી બમણી દ્રાક્ષ લઈને બંનેને ભેગાં ઘુંટી બોરડીના ફળના જેવી ગોળીઓ બનાવી રોજ પ્રાતઃકાળમાં ખાવાથી પિત્ત, હૃદયરોગ, રક્તદોષ, વિષમજ્વર, પાંડુરોગ, વમન, કુષ્ઠ, ખાંસી, કમળો, અરુચિ, પ્રમેહ, ગોળો અને હેડકી રોગ મટે છે.

ત્રિફળાંની રાખ કરીને મધમાં કાલવી ગરમીનાં ચાંદાં ઉપર ચોપડવાથી મટે છે, તેમજ મોંમાં ચાંદીઓ પડતી હોય તો તે મોંમાં ધરી રાખી થુંકથી ભરાઈ જાય ત્યારે કોગળો કરી નાખવાથી મોંની ચાંદીઓ મટે છે.

મોટી હરડે ઠંડા પાણીમાં ઘસીને મધ અગર ધાવણમાં નાના છોકરાને પાવાથી રેચ લાગે છે.

હરડે તથા ઈંદ્રજવની ફાકી તો. ૧ ગોળમાં ખાવાથી ટાઢીઓ તાવ મટી જાય છે.

હરડે દીવેલની સાથે ખાવાથી ગંડીઓ વા મટી જાય છે.

હરડે, સુંઠ, મોથ તથા ગોળ સરખે ભાગે મેળવી તેનું મિશ્રણ કરી ઘુંટીને ગોળી વાળી ખાવાથી મરડો અને મળાવરોધ મટે છે તથા અજીર્ણ મટે છે.

હરડે, ઝાડ અને ઉપલેટને પાણીમાં વાટીને [illegible]

સાથે જરા જરા નાના બાળકને પાવાથી બાળકનું ગળું પડ્યું હશે (તાલુકંટ) તો તે મટશે.

ત્રિફળાંનું ચૂર્ણ ઘીસાકરમાં કેટલાક દિવસ સુધી ચાટવાથી આંખોના રોગો મટે છે.

હીમજ, મીંઢીઆવળ, વરીઆળી તથા સંચળની ફાકી ખાવાથી બંધકોશ મટે છે.

ત્રિફળાં રાત્રે માટીના કોરા વાસણમાં પલાળી રાખવાં અને તે પાણી ગાળી લઈ સવારમાં તે આંખે છાંટવાથી આંખનાં દર્દો મટે છે.

હરડે તથા દ્રાક્ષનો ઉકાળો જૂનો ગોળ નાખીને પીવાથી પિત્ત-ગુલ્મ મટે છે.

હરડે તથા સુંઠને પાણીમાં વાટી ગરમ પાણી સાથે પીવાથી દમ તથા હેડકી મટે છે.

હીમજ એરંડીઆમાં તળીને તેની ભૂકી કરી તેમાં સરખે ભાગે સંચળ મેળવીને ખાવાથી મળશુદ્ધિ થાય છે.

ત્રિફળાનો ઉકાળો હળદરનું ચૂર્ણ તથા મધ નાખીને પીવાથી પ્રમેહ મટે છે.

ત્રિફળાનો ઉકાળો મધ નાખીને કેટલાક માસ સુધી પીવાથી મેદરોગ મટે છે.

ત્રિફળાનો ઉકાળો ગોમૂત્ર સાથે પીવાથી વૃષણકોથળી મોટી થઈ હોય તો તે મટે છે.

હીમજનું ચૂર્ણ ગોમૂત્રમાં કે એરંડીઆમાં ખાવાથી અથવા ત્રિફળા ચૂર્ણ દૂધમાં ખાવાથી અંડવૃદ્ધિ તથા વધરાવળના રોગ મટે છે.

માર્ગમાં ચાલતા થાકેલા, બળહીન, રુક્ષ, કૃશ, ઉપવાસથી દુર્બળ થયેલા, અધિક પિત્તવાળા, ગર્ભવતી સ્ત્રી, ફસ ખુલી હોય, નવીન જ્વરવાળા, હનુસ્તંભ રોગવાળા અને શોષવાળા મનુષ્યે હરડે-નું સેવન કરવું નહિ

("આરોગ્યોદય" માસિકના એક અંકમાંથી)

१३०–बनावटी घी

(લેખક:–શ્રી. [illegible])

[illegible] સૌથી પહેલી વાર [illegible] બનાવટી ઘી તૈયાર કરવામાં આવ્યું હતું. [illegible]

[illegible]

[illegible]

જાય પણ પાસજ જાય છે ને. પરંતુ એ વાત સિદ્ધ થઈ ગઈ છે કે, આ વનસ્પતિ-ઘીમાં ઘીનો અંશ પણ શુદ્ધ હોતો નથી. જે ફેર ખરા સોનામાં અને બનાવટી સોનામાં હોય છે તેજ ફેર આ બન્ને પ્રકારના ઘીમાં પણ છે.

તો પછી વનસ્પતિ-ઘી શું છે ? એ તો જમાવેલું તેલ છે. એમાં અને તેલમાં એટલો ફેર છે કે તેલ ઠરતું નથી અને એ ઠરી જાય છે. અને એમાં તેલની વાસ હોતી નથી. ભારતવર્ષમાં અનેક પ્રકારનાં તેલી બીયાં થાય છે, તેલ ઉપરાંત આ બીયાં બીજા પણ ઘણા ઉપયોગમાં આવે છે. વનસ્પતિ-ઘીના બનાવનારા યુરોપના વેપારીઓ આ બીયાં ખરીદીને યુરોપ લઈ જાય છે. ત્યાં તેઓ તેનું તેલ કાઢે છે અને પછી તે તેલને સાફ કરીને જમાવી દે છે. આ પ્રમાણે વનસ્પતિ ઘી તૈયાર થાય છે અને પછી ભારતવર્ષનાં બજારોમાં વેચાવા લાગે છે. હવે આપણે વનસ્પતિ-ઘી ખાઈએ છીએ તેનો અર્થ એ થયો કે, આપણે તેલ ખાઈએ છીએ અને તે પણ આપણા દેશનું નહિ પણ પરદેશનું ! વિદેશીઓની ભારતવર્ષ ઉપરની કૃપા તો જુઓ કે, આ ઘી તેઓ તેમના પોતાના ઘણી મોટી સંખ્યાવાળા ગરીબ દેશબંધુઓને નહિ આપતાં માત્ર અમારાજ ગરીબ ભાઈઓને માટે મોકલે છે ! આ વેપારીઓ ભારતવાસીઓને સમજાવવા ઇચ્છે છે કે, વનસ્પતિ-ઘી—ભલેને શુદ્ધ ઘીનાં તત્ત્વો તેમાં ન હોય—ખૂબ શુદ્ધિપૂર્વક તૈયાર કરવામાં આવે છે અને તેનાથી કોઈ પણ પ્રકારનું કંઈજ અહિત થતું નથી; તેથી શુદ્ધ ઘીને બદલે તેનો ઉપયોગ કરવામાં કંઈજ નુકસાન નથી. પરંતુ હમણાં થોડા સમય ઉપરજ સ્ટેટ કાઉન્સિલમાં ભારતીય મેડિકલ સર્વિસના મુખ્ય મેજર જનરલ સાઇમન્સે આ ઘીનો વિરોધ કરતાં કહ્યું હતું કે "આ વસ્તુનું નામ 'ઘી' રાખવુંજ યોગ્ય નથી. એ જમાવેલું તેલ છે અને તેલને ઘી તરીકે ગણવું બિલકુલ યોગ્ય નથી. એમાં ઘીનાં પૌષ્ટિક તત્ત્વોનું તો નામનિશાન પણ નથી." આ ઘી તંદુરસ્તીને માટે લાભદાયક છે કે નહિ, આ દેશમાં પણ તે તૈયાર કરી શકાય કે નહિ અને તેને 'ઘી' કહેવાય કે નહિ વગેરે બાબતો ઉપર સ્ટેટ કાઉન્સિલમાં ચર્ચા ચાલી હતી.

આ ઘી આરોગ્યને માટે લાભદાયક છે કે નહિ એ વિષે અમે વિશેષ નહિ લખીએ. જ્યારે એમાં ઘીનાં પૌષ્ટિક તત્ત્વોજ નથી તો પછી એ ઘીના ફાયદા શી રીતે પહોંચાડી શકે ? અનુભવી ડૉક્ટરોનો અભિપ્રાય છે કે, એથી તો નુકસાનજ વિશેષ થાય. બાળકોને તો તે કદી પણ આપવું જોઈએ નહિ. એથી તેઓની વૃદ્ધિજ અટકી જાય છે. વળી એના સેવનથી ગળું અને દાંતનાં દરદો થાય છે તથા ફેફસાં નબળાં પડી જાય છે. જ્યાંસુધી વૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિએ ખરા ઘીનાં તત્ત્વો એ બનાવટી ઘીમાં છે એવું સાબીત

ન કરી શકાય ત્યાંસુધી કાયદો કરીને પણ તેનું વેચાણ બંધ કરવું જોઇએ. જનતા અને વેપારીઓનો સ્વાર્થ એક નજ હોઇ શકે. વેપારીઓના સ્વાર્થને ખાતર સામાન્ય જનતાના આરોગ્ય ઉપર છરી ફરવા દેવી એ કોઇ પણ રીતે યોગ્ય નથી. જ્યાં સામાન્ય જનતાના સ્વાસ્થ્યનો સવાલ હોય ત્યાં વેપારીઓના સ્વાર્થનું બલિદાન આપવું એજ ન્યાય છે. સરકારે આવાં બનાવટી ઘીની આયાત અને વેચાણ રોકવા માટે કાયદા કરવા જોઇએ. આ બાબતનો ખાસ પ્રયત્ન થવો જોઇએ અને સરકારને કાયદો કરવાની ફરજ પાડવી જોઇએ. ઓછામાં ઓછું એટલું તો થવુંજ જોઇએ કે, વનસ્પતિ ઘીની જાહેરાતોમાં સ્પષ્ટપણે લખેલું હોવું જોઇએ કે આ વનસ્પતિ-પદાર્થ ઘીથી જુદાજ પ્રકારનો છે અને ઘીનાં પૌષ્ટિક તત્ત્વોનો સદંતર અભાવ છે, કે જેથી ખરીદનારાઓને છેતરવાનો સંભવ ન રહે. ઇંગ્લૅંડ વગેરે દેશમાં આવા કાયદા થયેલા છે. જે ખાવાના પદાર્થો જનતાના આરોગ્યને અનુકૂળ નથી હોતા તેનું વેચાણ બંધ કરવામાં આવે છે અને કયાંક દેખાવ તો તેનો નાશ કરવામાં આવે છે. ભારત સરકાર આ બાબતમાં બહુ બેદરકાર અને આળસુ છે, પણ આપણે આપણો પ્રયત્ન નહિ છોડવો જોઇએ. પ્રત્યેક મ્યુનિસિપાલિટી અને જીલ્લા બોર્ડોએ પણ આ ઘીના વેપારને ઓછામાં ઓછો પોતાની હદમાંથી તો દેશનિકાલ કરવોજ જોઇએ.

('સરસ્વતી' ઉપરથી અનુવાદ)

૧૩૧—કેવળ દૂધના આહારના લાભ

(લેખકઃ—સદ્‍ગત માસ્તર શ્રી. છોટાલાલજી)

કેવળ દૂધ ઉપર રહેવાથી કેવા લાભ છે, તે જો મનુષ્યો જાણતાં હોત તો આરોગ્ય તથા બળને પ્રાપ્ત કરવાને માટે તેઓ ઔષધોમાં નકામા પૈસા ન ખર્ચત. વિવિધ વ્યાધિઓને ટાળનાર તથા આરોગ્ય અને બળને આપનાર દૂધના જેવો ભાગ્યેજ બીજો કોઇ આહાર હશે. શરીરના પોષણમાં જે તત્ત્વોની જરૂર છે તેનાં બધાં તત્ત્વો દૂધમાં છે, અને તેથી પૂર્ણ આહારતરીકે તે પ્રસિદ્ધ છે. આપણા શરીરનું પોષણ તથા વૃદ્ધિ એકલા દૂધથીજ થઇ શકે છે. જોઇતા પ્રમાણમાં મનુષ્ય દૂધને ગ્રહણ કરે તો તેને ભાગ્યેજ બીજો કોઇ આહારનો પદાર્થ ગ્રહણ કરવાની જરૂર પડે. યુરોપનાં તથા અમેરિકામાં એકલા દૂધ ઉપર રહેવાથી પુષ્કળ રોગીઓના રોગ નિર્મૂળ થયાનું પ્રસિદ્ધ છે. ચિકાગોમાં દૂધથીજ સર્વ પ્રકારના રોગોને ટાળનારી એક સંસ્થા છે. આ સંસ્થાનાં રોગીઓને નિયમ

પંદર શેરથી અર્ધો મણ દૂધ પાવામાં આવે છે અને તેથી આશ્ચર્યકારક પરિણામો આવેલાં કહેવામાં આવે છે. ચિકાગો વિના બીજે સ્થળે પણ દૂધના પ્રયોગો કરી જોવામાં આવ્યા છે અને તેનું તેવુંજ સંતોષકારક પરિણામ આવ્યું છે.

દૂધ શરીરમાં રુધિરનો અને માંસનો ભરાવો કરે છે, તથા જે જે જગાએ શરીરમાં ખાડા હોય છે તે સર્વને પૂરી નાખી શરીરને ભરાવદાર અને ઘાટીલું કરે છે. તે આરોગ્યને, યુવાવસ્થાને તથા સૌંદર્યને આપે છે. ત્રણ માસ દૂધ ઉપર રહેવાનો પ્રયોગ કરવાથી ઘણા મનુષ્યોએ પોતાના શરીરના વજનમાં પોણો મણનો વધારો કર્યો છે; એટલુંજ નહિ પણ ચામડીનો વર્ણ બાળકના જેવો પ્રાપ્ત કર્યો છે. યોગ્ય રીતે દૂધને ગ્રહણ કરવામાં આવે તો મટી શકે એવા સઘળા રોગ તે મટાડી શકે છે; એટલુંજ નહિ પણ વૃદ્ધાવસ્થા જે એક પ્રકારનો વ્યાધિ છે, તેને પણ તે મટાડે છે. દુર્બળ, રુધિર ઉડી ગયેલા અને મંદાગ્નિવાળા મનુષ્યો, દૂધ ઉપર રહે છે તો થોડા દિવસમાં પુષ્ટ થાય છે.

આરોગ્યને પ્રાપ્ત કરવા ઇચ્છનારે આરંભમાં એક અથવા બે નકોરડા ઉપવાસ કરવા. થઇ શકે તેમણે ત્રણ ઉપવાસ કરવા. ઉપવાસના દિવસમાં સવારે તથા સાંજે પાણીને ન્હા જેવું ગરમ કરી તેમાં એક લિંબુ નીચોવી તેના એક અથવા બે પ્યાલા પીવા. દિવસના વચલા ભાગમાં પણ પ્રસંગે પ્રસંગે પાણી પીવું. પિચકારીના યંત્ર વડે પણ મોટા નળને સાફ કરી નાખવો. આ પ્રમાણે શરીરની શુદ્ધિ કર્યા પછી દૂધનો પ્રયોગ શરૂ કરવો. ઉપવાસ કર્યા પછી જેઓ દૂધનો પ્રયોગ કરે તેમણે પ્રથમ દિવસે ત્રણ શેર કરતાં વધારે દૂધ પીવું નહિ. ક્રમે ક્રમે દૂધને વધારી છ શેર, આઠ શેર અથવા દશ શેર સુધી પણ પોતાની શક્તિના પ્રમાણમાં ચઢવું. દૂધ જ્યારે પુષ્કળ પીવામાં આવે છે, ત્યારેજ તેને ખરો લાભ જણાય છે. ડૉક્ટરો તથા વૈદ્યોની ફી કરતાં અને ઔષધિ કરતાં તે સસ્તું પડે છે. દૂધને ટાઢું પીવું અથવા ઉકાળીને પીવું પોતાની પ્રકૃતિને જેવું અનુકૂળ આવતું હોય તે પ્રકારે પીવું. ઉકાળેલા દૂધ કરતાં ટાઢા દૂધનો વધારે ગુણ છે, તેથ ટાઢું પીવાય ત્યાંસુધી અધિક યોગ્ય છે. તેમાં ખાંડ અથવા સાકર નાખવી નહિ. કેટલાક મનુષ્યો કહે છે કે, અમને નાફક આવતું નથી, અથવા તેથી અમને ઝાડો થાય અથવા ઝાડા થાય છે; પરંતુ [illegible] મનુષ્યને નિયમપૂર્વક દૂધનો ઉપયોગ કરવાથી [illegible] દિવસ [illegible] દૂધ પીને પુષ્ટી દવામાં [illegible] [illegible] દૂધ [illegible] છે. કસરત [illegible] દૂધને [illegible] કરનારે [illegible] છે. [illegible] શરીર [illegible] છે, અને

શરીર બળવાન થતાં જઠર બળવાન થાય છે, અને જઠર બળવાન થતાં દૂધ માફક આવ્યા વિના રહેતું નથી.

વિધિપૂર્વક પીવાથીજ દૂધના લાભ જણાય છે. ચાર શેર-પાંચ શેર દૂધ એકી વખતે સામટું ગટગટાવી જવાનું નથી, પણ દર કલાકે પાશેર, અર્ધો શેર અથવા પોણોશેર પીવાનું છે, અને તે પણ નાને નાને ઘુંટડે પીવાનું છે. બાળક અથવા વાછરડું કેવી રીતે ધાવે છે તે જુઓ, અને તે પ્રમાણે દૂધ પીતાં શીખો. જેમ બને તેમ ધીરે ધીરે અને કેરી ચૂસતા હોઇએ તેમ દૂધને પીવું. દરેક ઘુંટડા વખતે જેમ બને તેમ ઓછું દૂધ મોંમાં લેવાય તેમ કરવું. દૂધને પીવું નહિ, પણ ખાવું. આહારના બીજા પદાર્થો જેમ ચાવીએ છીએ અને મુખના રસ સાથે મેળવીએ છીએ, તેમ દૂધને પણ મેળવવું. આમ કરવાથીજ દૂધના ખરા લાભ સમજાશે.

સવારે અગીઆર વાગતાસુધી ટાઢું દૂધ પી શકાય છે. પછી દૂધ બગડી જવાનો સંભવ હોવાથી તે પછી પીવાનું દૂધ ગરમ કરીને પીવું. સવારે સાત કે આઠ વાગતાથી તે સાંજે ત્રણ કે ચાર વાગતા સુધી આ પ્રમાણે દૂધને પીવાનો પ્રયોગ કર્યા કરવો. સાંજે ૭ કે સાત વાગે ખજૂર, અંજીર, દ્રાક્ષ, કેળાં કે એવાંજ કોઇ જાતનાં ફળ અથવા બદામ, મગફળીના દાણા કે એવોજ કોઇ મેવો ખાવાની ઇચ્છા થાય તો ઘણાજ ઓછા પ્રમાણમાં ખાવો.

આ પ્રમાણે દૂધ પીવા છતાં જેમને બંધકોશ જેવું જણાય તેમણે જુલાબ ન લેતાં બંધકોશના યંત્રનો ઉપયોગ કરવો. એક અઠવાડીઆમાં ત્રણ વાર કરતાં વધારે વાર યંત્રનો ઉપયોગ કરવો નહિ.

જેમને દૂધથી ઝાડા થાય, તેમણે ગભરાવાનું પ્રયોજન નથી. તેમણે દૂધનું પ્રમાણ ઓછું કરવું, કસરત વધારે કરવી અને દીર્ઘ શ્વાસપ્રશ્વાસ વારંવાર કરવા. આથી અલ્પ સમયમાં દૂધ માફક આવી જશે. શરીરમાં ભરાયલો કેટલોક કચરો નીકળી જવા માટે પ્રથમ ઝાડા થવાની અગત્ય રહે છે.

દૂધ પીવા ઇચ્છનારે ઉપર દર્શાવેલા [illegible] ધીરે ધીરે પીવાના નિયમનું વિસ્મરણ કરવું નહિ [illegible] ટેવ પાડવી. પુનઃ કહેવામાં આવે છે કે, દૂધ [illegible] રુધિરને અને બળને વધારનાર ચમત્કારિક રસ છે

(શ્રાવણ-૧૯૬૪ ના [illegible])

(લેખક—શ્રી. મૂળચંદ પારેખ)

[illegible] અનેક [illegible] માંડીને વૃદ્ધ સુધીના [illegible] માટે ખાસ ઉપયોગી છે; પરંતુ એની જેટલી [illegible] તેટલી [illegible] રાખતા નથી. દૂધની [illegible]

સંભાળપૂર્વક ન રખાય તો તે એકદમ બગડી જાય છે. નાનાં જંતુએ.–બેક્ટિરિયા–ની વૃદ્ધિ દૂધ ઉપર એકદમ થાય છે. જેમ માણસ માટે દૂધ ઉત્તમ ખોરાક છે, તેમ નાનાં જંતુઓ માટે પણ એ ઉત્તમ ખોરાક છે. ઢોરના આંચળમાંથી તરતનું નીકળેલું દૂધ બિલકુલ જંતુરહિત હોય છે, પરંતુ માત્ર દશ-પંદર મિનિટમાજ તેની અંદર સેંકડો જંતુઓ ઉત્પન્ન થાય છે. સારે નસીબે આ જંતુઓ જે તરતજ વૃદ્ધિ પામે છે તે રોગનાં ન હોવાથી શરીરને ખડું નુકસાન કરતા નથી; પરંતુ બે ત્રણ કલાક એમ ને એમ રાખવાથી તેની અંદર લાખો જંતુઓ ઉત્પન્ન થાય છે અને આ જંતુઓમાં રોગનાં પણ અનેક જંતુઓ ઉત્પન્ન થાય છે. ઘણા લોકો દૂધની અંદર જંતુનાશક રસાયણો, બોરિક એસિડ વગેરે નાખે છે; પરંતુ પશ્ચિમના દેશોમાં આવાં રસાયણો વાપરવાની કાયદાથી મનાઇ છે. આપણે તો દૂધની વધારે સંભાળ રાખવાનુંજ શીખવું જોઇએ.

દૂધને સફેદ બાટલીમાં રાખવાને બદલે જો લાલ રંગની બાટલીમાં રાખવામાં આવે તો મોડું બગડે છે. જો લાલ બાટલી ન મળે તો સફેદ બાટલી ઉપર લાલ કાગળ લપેટી લેવાથી પણ કામ સરે છે. આવી રીતે લાલ બાટલીમાં રાખેલું દૂધ તડકામાં પણ એકદમ બગડતું નથી. દૂધમાં ચૂનાના પાણીની આછ (લાઇમ વૉટર) નાખવાથી પણ તે બગડતું નથી; ઉલટું એથી તેનો સ્વાદ સુધરે છે. શેરશેર દૂધની અંદર બે નાના ચમચા ભરીને ચૂનાનું પાણી પૂરતું થઇ પડે છે. મોટાં શહેરોમા જ્યાં ઘણે દૂરથી દૂધ આવે છે ને વાપરનારને મળતાં પહેલાં પાંચસાત કલાક અગાઉનું દોહેલું હોય છે તે દૂધ તો ગરમ કરીનેજ વાપરવું જોઇએ. આવા દૂધની અંદર રોગનાં અનેક જંતુઓ હોય છે અને તે એમ ને એમ વાપરવાથી ફાયદો થવાને બદલે નુકસાનજ થાય છે. દૂધ ઉનું કરી તેના ઉપર માખી કે બીજી જીવાત ન બેસે તેટલા માટે બરાબર ઢાંકીજ રાખવું જોઇએ.

("કુમાર"ના ચૈત્ર–૧૯૮૪ના અંકમાંથી)

બોડીઝનો જુદો જુદો ઉપયોગ માલમ પડયો નથી, પણ રોગ અટકાવવા માટે એ બધી ઘણી તૈયારીઓ કરી મૂકે છે. એમ માનવા ને સબળ કારણો મળી આવ્યાં છે.

દૂધ તાજું દોહેલું અને વગર ઉકાળેલુંજ વાપરવું જોઈએ. દૂધને ૧૫૮ ડીગ્રી ફેરનહીટ સુધી ગરમ કરવાથી એમાંના એન્ટીબોડીઝ મરી જાય છે અને ૧૭૬ ડીગ્રી ફેરનહીટે એમાંના પાચક રસોનો નાશ થાય છે. તેથી દૂધ ઉકાળ્યાવગરનુંજ વાપરવું. વિજ્ઞાનશાસ્ત્રીઓએ ઉંદર ઉપર દૂધના અખતરા અજમાવ્યા છે. કેટલાક ઉંદરો પકડી અમુક વખત સુધી કેટલાકને ફક્ત ઉકાળેલું દૂધ ખોરાકતરીકે આપ્યું ને થોડાને વગરઉકાળેલું દૂધ આપવામાં આવ્યું. ઉકાળેલું દૂધ પીનારા ઉંદરો અમુક મુદ્દત પછી તપાસતાં, જેવા હતા એવા ને એવા માલૂમ પડયા અને વગર ઉકાળેલું દૂધ પીનારા જાડા, જબરા અને હૃષ્ટપુષ્ટ માલૂમ પડયા. આ અખતરો કુદરતી ધારોષ્ણ–દૂધ વાપરવાની બાબતને પુષ્ટિ આપે છે.

વગરઉકાળેલા દૂધમાં ખટાશ ઉત્પન્ન કરનાર બેકટીરીઆ હોય છે. તે હાનિકારક જંતુઓની સામે થાય છે, તેથી દૂધ માંસની પેઠે ગંધાઈને બગડી જતું નથી; પણ દૂધ ઉકાળવાથી એ જંતુઓ મરી જાય છે, તેથી દૂધને બગડતાં વાર લાગતી નથી અને હાનિકારક જંતુઓ પણ વગરઅડચણે તેની અંદર ઉછરી શકે છે.

ખરેખર, કુદરતે ઉત્પન્ન કરેલું દૂધ વીટામીન અને એન્ઝાઈમથી ભરપૂર છે. એમાના પ્રોટીન મગજને તથા સ્નાયુઓને પોષણ આપી વધારે છે; સોલ્ટસ શરીરમાં રહેલા હાડપિંજરને પુષ્ટિ આપે છે અને ફેટસ–ઘી–(સ્નેહ) વિકાસક્રમની ગતિને આગળ વધારે છે. પણ અફસોસની વાત છે કે, આપણા લોકો એ દૂધને ઉકાળે છે, એટલે એમાંનાં ખાસ અગત્યનાં તત્ત્વોનો નાશ કરીનેજ વાપરે છે.

ઉકાળ્યા વગરનું દૂધ પણ ચોખ્ખું તો હોવુંજ જોઈએ. ગાય બાંધવાના તબેલા આગળથી સ્વચ્છતાની કાળજી રાખવી જોઈએ. ગાય, ભેંસ વગેરે પ્રાણીઓ પણ નારોગી હોવાં જોઈએ. રોગી પ્રાણીઓનું દૂધ અસંખ્ય રોગોને જન્મ આપે છે અને કંઈ મનુષ્યો આ રોગોના ભોગ થઈ પડે છે. ઘણી વાર એમ બને છે કે, ગંદા તબેલાના ગાયભેંસના દૂધથીજ ક્ષયરોગ લાગુ પડેલો હોય.

હવે દૂધ કેવી રીતે ખાવું જોઈએ? દૂધને જો આસ્તે આસ્તે ઘુંટડા ભરીને તથા 'ચાવી ચાવીને' ગળે ઉતારીએ તો એ [illegible] સાથે જલ્દી જઠરમાં [illegible] પચવું [illegible] એને [illegible] નથી; પણ એકદમ ગળે ઉતારવાથી [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] અને તેથી [illegible]

ઘણો વખત લાગે.

જ્યારે નાનાં બચ્ચાંઓને માતાના દૂધને બદલે ગાયના દૂધથી ઉછેરવાનાં હોય ત્યારે ગાયના દૂધને માફકસર પાતળું અને માતાના દૂધ જેવું બનાવી આપવું જોઇએ. અમેરિકામાં દર વર્ષે નવાં જન્મતાં પચીસ લાખ બાળકો દૂધની આ પ્રકારની સંભાળ નહિ લેવાથી મરણને શરણ થાય છે. ગાયના દૂધમાં માતાના દૂધ કરતાં ચારગણો ચૂનો, ત્રણગણું પ્રોટીન્સ અને બેતૃતીયાંશ જેટલી ખાંડ હોય છે.

આંચળવાળાં પ્રાણી પોતાનાં બચ્ચાંના વિકાસમાટે ઉપયોગી થાય એવુંજ દૂધ ઉત્પન્ન કરે છે. ગાયનો વાછરડો બે વર્ષે જુવાન બળદ તરીકે ઓળખાય છે એટલે કે ગાયનું દૂધ એનાં બચ્ચાંને બે વર્ષે જુવાન બનાવે છે. માણસોમાં સોળ વર્ષે જુવાની આવે છે, એટલે ગાયના કરતાં આઠમા ભાગની પાચનશક્તિ ઈશ્વરે માણસને આપી છે. માતાનું દૂધ માફકસર અને સોળ વર્ષે જુવાન બનાવી શકે એવું બનાવ્યું છે, તેથીજ ગાયના દૂધને માફકસર પાતળું કરી નાના બચ્ચાના ઉપયોગમાં લેવું. માફકસર પાતળું કરવાની સહેલી રીત નીચે પ્રમાણે છેઃ—જેટલું દૂધ હોય તેટલુંજ ચોખ્ખું પાણી લઇ એક શેરે અધોળ ખાંડ નાખી ઉપયોગમાં લેવું.

કેટલાક માણસોને દૂધ ઉપર કુદરતી અણગમો ઉત્પન્ન થયેલો હોય છેઃ એટલે દૂધની સામે નજર સુદ્ધાં કરતાં, એમનો જાણે જીવ ઉડી જાય છે. આવા માણસો ડાકટરની દેખરેખ નીચે પહેલાં એક શેર પાણીમાં એક ચમચો દૂધ, પછી બે ચમચા, એમ ધીમે ધીમે પ્રમાણ વધારી દૂધ પીતાં શીખી શકે છે અને અણગમો દૂર કરી શકાય છે.

શરીરની ચરબી વધારવા તથા શરીરનો બાંધો મજબૂત કરવા ડૉક્ટરો દૂધને દવાતરીકે વાપરે છે ને એમાં એઓ સફળ પણ થયા છે.

દૂધ એ માસ તથા ઇંડા કરતાં ઘણો સસ્તો અને સલામતીભર્યો ખોરાક છે અને માંસ કરતાં વધારે ગુણકારી અને સલામતીભર્યો છે. એટલે માંસાહારી લોકો, માસ ત્યજી, ગાયોને પાળીપોષી દૂધજ ખાય-પીએ તો ઘણો ફાયદો થાય. સરકાર પણ કતલખાનાં તરફથી લક્ષ ઓછું કરી ગોરક્ષાના પ્રચારને ઉત્તેજન આપે તો નિર્દોષ પ્રાણીઓની હિંસા થતી અટકે અને ઠેર ઠેર નમાલાં અને માયકાંગલા મનુષ્યોને બદલે હૃષ્ટપુષ્ટ મનુષ્યોજ નજરે પડે.

(તા. ૧૨-૧૧-૨૫ ના "ગુજરાતી"માંથી)

૧૩૩–દહીંના લાભ

(લેખક—સદ્‍. શ્રી. માસ્તર ઉપાધ્યાય)

મદ્રાસના "ધી મદ્રાસ મેઈલ"ના તા. ૧૨ મી મેના અંકમાં "ધી ફાસ્ટ ક્યોર" (ઉપવાસોપચાર) એ નામના વિષયમાં અંગ્રેજી એક યુરોપિયન મેડિકલ ઓફીસર લેખે ૭ દિવસના ઉપવાસ કરી, ઉપવાસના લાભનો અનુભવ આપ્યો છે તે આમ છે કે:—

જેમને અજીર્ણરોગનો વ્યાધિ હોય છે, તેમને ઉપવાસ કરવા ઘણું કઠિન પડે છે; કારણ કે એવા જ્ઞાનના ઉપયોગથી તેમના મોટા નળમાં રહેલું વિષ તથા જંતુઓ વગેરે બહાર નીકળવાનો પ્રયત્ન કરવામાં મગજ ઉપર, મૂત્રાશય ઉપર તથા ફેફસાં ઉપર વિલક્ષણ પ્રકારની અસર કરે છે. આથી ઉપવાસ કરનારમાં જો આ વિલક્ષણતા સહન કરવાનું બળ નથી હોતું તો તે ગભરાઈ જાય છે, અને નિરાશથી રોગીને આરોગ્યને આપનાર ઉપવાસને છોડી દે છે. આવા લોકોએ ઉપવાસના વધારે લાભ મેળવવાને માટે ઉપવાસ કરવા પહેલાં દહીંનો ઉપયોગ કરીને જઠર, મોટા નળ વગેરે સ્થળે રહેલા વિષનો તથા જંતુઓનો પ્રથમ નાશ કરવો જોઈએ; અને પછી વગરઅડચણે ઉપવાસ કરવા જોઈએ. દહીંનાં જંતુઓ મોટાં તથા નાનાં આંતરડાંમાં રહેલાં અત્યંત દુષ્ટ તથા હાનિકારક જંતુઓનો નાશ કરી નાખે છે, અને એમ છતાં તેઓ પોતે નિર્દોષ છે; એટલુંજ નહિ પરંતુ મનુષ્યોનું અનેક વ્યાધિઓથી રક્ષણ કરે છે. એ હવે સારી રીતે પ્રસિદ્ધ થઇ ચૂક્યું છે કે, દહીંની ખટાશમાં જે જંતુઓ છે, તે કૉલેરા, ટાઇફોઇડ, મરડો અને એવાજ બીજા વ્યાધિમાં જણાનાર જંતુઓના કટ્ટા શત્રુ છે, અને જ્યાં દહીંનાં જંતુઓ હોય છે, ત્યાં આ રોગનાં જંતુઓ કદી રહી શકતાં નથી. મેં પોતે ત્રણ માસસુધી નિત્ય શેર શેર દહીં ખાધું છે, અને હમણાંથી મારા દરદીઓને મોટાં તથા નાનાં આંતરડાંના વ્યાધિઓમાં બીજા ઉપચારો સાથે હું દહીંજ આપું છું, અને તેથી મને ઘણો લાભ થતો અનુભવમાં આવ્યો છે. મરડો, અતિસાર, હઠીલો બંધકોશ વગેરે પચનેંદ્રિયના સઘળા વ્યાધિઓમાં જ્યારે દહીંમાં રહેલાં નિર્દોષ જંતુઓને, તે તે વ્યાધિવાળાં સ્થળોમાં વસતા દુષ્ટ જંતુઓ ઉપર (બેકટેરિયા) છોડી મૂકવામાં આવે છે, ત્યારે અવશ્ય લાભ થાય છે. આથી ઉપવાસ કરવા ઇચ્છનારે ઉપવાસ કરવા પૂર્વે થોડા દિવસ નિયમિત રીતે દહીં ખાઇને આ જંતુઓનો નાશ કરવો અને પછી ઉપવાસ પૂરા કર્યા પછી પણ આહારમાં નિત્ય નિયમિત રીતે દહીંનો ઉપયોગ કર્યા કરવો. (વૈશાખ–૧૯૬૬ના "મહાકાળ"માંથી)

१३४–अपस्मार–फेफराना थोडाक सादा उपाय

(વૈદ્ય મોહનલાલ જેઠાલાલ ઠાકર, બોરસદવાળાના "આરોગ્ય-સિંધુ"માંના લેખમાંથી)

૧–કસ્તૂરી, અંબર, કેશર, લીંડીપીપર ને જાવંત્રી, એ સર્વે એકેક તોલો વજને લઇ નાગરવેલના પાનના રસમાં મગ જેટલી ગોળી વાળવી. આ ગોળી ૧ થી ૪ સુધીના માનામાં ડુંગળીના કાંદાના રસમાં આપવાથી થોડીજ મુદતમાં અપસ્માર–વાઇ–હિસ્ટિરિયા વગેરે રોગ મટે છે.

૨–કસ્તૂરી તોલો ૧, પીપળાની વડવાઇ તોલા ૫ ને જાવંત્રી તોલા ૨, એ બધાંને લઇ સારી પેઠે ઘુંટી મગના દાણા જેટલી ગોળી વાળ વીને ઠંડા પાણી સાથે દિવસમાં ત્રણ વખત દર્દીને આપતાં તાત્કાલિક ચાર દિવસ સુધી દવા ચાલુ રાખવાથી ફરી અપસ્માર થતો નથી.

૩–શુદ્ધ ઝેરકોચલાંનું બે આનીભાર ચૂર્ણ, એળીઓ, તજ, કલંબો, એકેક તોલો વજને લેવાં. કડુ તોલા ૨ લઇ પછી સઘળાંના ચૂર્ણને બિજોરાના રસમાં ઘુંટી વાલવાલની ગોળી વાળવી. તે દિવસમાં ત્રણ વાર બબ્બે ગોળી ફુલાવેલ હિંગના સહેજ પાણીના અનુપાને આપતાં અપસ્માર મટી જાય છે.

૪–શુદ્ધ ઝેરકોચલાંનું ચૂર્ણ રૂા. ૦ાા ભાર, સુંઠ તોલો ૧, મરી તોલો ૧, એ સર્વ મેળવી પાણીમાં ઘુંટી ચણા જેવડી ગોળી વાળવી. આ ગોળી બબ્બે લઇ દર ટંકે દિવસમાં ત્રણ વાર આપ્યા કરવાથી હિસ્ટીરિયા અને અપસ્માર મટી જાય છે.

૫–ખેરસાર, અજમો, સુંઠ લવીંગ, સિંધાલુણ અને કાળાં મરી સમભાગે લઇપાનના રસમા ગોળી બોર જેટલી કરવી. તેમાંથી ૧ થી ૩ ગોળી પાનમાંજ દિવસમાં બે વાર આપવી.

૬–સોનાનીજ જાયુસનો કે સોનાની પાટનો ઘસારો, રુદ્રાક્ષની ભસ્મ ને પ્રવાલભસ્મ સર્વની એક વાલપૂર માત્રામાં આદુના રસ સાથે આપતાં થોડાજ દિવસમાં અપસ્માર મટી જાય છે.

૭–ફુલાવેલી હીંગ તોલો ૧, હીરાબોળ તોલો ૧ાા, ગંધોબેરજો તોલા ૨, ગુંદરના પાણીમા વાલ વાલની ગોળી વાળવી. તેમાથી દિવસમાં ત્રણ વખત ત્રણ ત્રણ ગોળી સુધી દર્દીને આપતાં પણ સારું લાભદાયી ઔષધ નીવડ્યું છે.

૮–ખુરાસાની વજ, મરી, પીપર, લવીંગ, અક્કલકરો ને માલકાંકણીના બીજ એક એક તોલો લઇ બારીક ચૂર્ણ પાણી સાથે વાટી બબ્બે આનીભારની ગોળી કરવી. તેમાથી એકેક ગોળી દિવસમા

બેજ વાર દૂધ સાથે ખાવા આપવી. એકવીસ દિવસ સુધી પ્રયોગ ચાલુ રાખી ખોરાકમાં બાજરીનો રોટલો અને દૂધજ લેવું.

૯–ડુંગળીનો કાકરો ખોખરો કચરી અગર કાપી તે કાકરો દર્દીના નાકે ધરી સુંઘાડતાં તેની ઉગ્ર વાસથી અપસ્મારની બેશુદ્ધિ મટે છે.

૧૦–કડવા તુરીઆને કડવી તુમડીનો ગર સમભાગે લઇ કારેલીના રસમાં ગોળી વાળી તે દર્દીને આપવાથી તેમજ તેજ રસનું નાકમાં ટીપું મૂકવાથી અપસ્માર મટી જાય છે.

૧૧–અરીઠાંને પાણીની અંદર ઘસતાં ફીણ થાય છે. તેને થોડી વાર રહેવા દેવામાં આવે ને તે પછી પાણી નીતરે તેનું ટીપું નાકમાં નાખવાથી બેશુદ્ધિ દૂર થઇને હીસ્ટીરિયા ને અપસ્માર મટી જાય છે.

૧૨–અગથિયાનાં પાંદડાં તથા મરીને ગોમૂત્રમાં ઘુંટી નાકમાં ટીપાં નાખવાથી તાત્કાલિક મૃગી–હીસ્ટીરિયા મટે છે.

૧૩–ફુલાવેલો ધાપાણ અગર સોનાગેરૂ તોલા ૪ લઇ તેમાં રૂા. ાા ભાર પૉટાશ ઑફ પરમેંગનેટ બારીક વાટીને તે મેળવી શીશીમાં ભરી રાખવું. તે અપસ્મારના દર્દીને વાઇ આવતાં સુંઘાડવાથી અથવા નાકમાં સહેજ મૂકવાથી થોડી વારે છીંકો લાવી અપસ્મારની બેશુદ્ધિ મટાડે છે;

૧૪–બ્રાહ્મી, ઘોડાવજ અને ઉંદરકની દરેક નવટાંક નવટાંક અને સુંઠ, મરી, પીપર ને હરડે અધોળ અધોળ, લસણ તોલા ૬ ને ગુગળ શેર ૦ા સાથે મેળવી ૧ થી ૨ આનીભાર ઘી સાથે ચટાડવું.

અપસ્મારરોગીનાં પથ્યાપથ્ય અને માવજત

આ દર્દીને વાઇ આવે ત્યારે તેની સંભાળ રાખવાના ખાસ જરૂર હોય છે. માટે સારવાર કરનારે તે રોગીની જીભ કચરાય નહિ તેટલા માટે બે દાંત વચ્ચે બુચ કે દાતણ જેવી, કઠણ વસ્તુ મૂકી દેવી. દર્દીએ કપડાં પહેરેલાં હોય ને તે બંધ રૂપે હોય તો તે છોડી નાખી છાતી ખુલ્લી કરવી; તેમજ દર્દીને શ્વાસ લેતાં હરકત થાય નહિ તે રીતે તેને ખુલ્લી હવામાં રાખવો. જીભની સંભાળ માટે પોચું લુગડું મૂકવું. પછી દરદને ઉપયોગી અંજન, નસ્ય કે શરીરે તેલ ચોળવું.

અપસ્મારની ખેંચતાણ વખતે, કેટલાક અજ્ઞાની લોકો, જોરથી પકડી દાબી રાખે છે તે ખાસ અયોગ્ય છે. વધુ વખત ખેંચતાણ રહે તો તેના મોઢા પર પાણી છાંટવું. છાતી પર રાઇનું પ્લાસ્ટર મૂકવું, માથા ઉપર બરફ લગાડયા કરવો. લમણા પર જળો મૂકાવવી, તાણ મટયા પછી ઉંઘવા દેવો. દર્દીને ઉપદંશ, ધાતુદોષ વગેરેની નબળાઇ હોય તો તેના યોગ્ય ઉપચાર કરવા. દર્દીએ આહાર-

દરમા નિયમિત થવું. સારો પવન આવે તેવો ખોરાક લેવો. તો વખત ઊંઘાડવો. યોગ્ય કસરત કરાવવી. વિદ્યાર્થી હોય તો તેને અભ્યાસમાં છૂટ આપવી. દર અઠવાડિ અગત્ય ઉકાળવાં. પાયખાનાદિકની કે તે મળનો હમેશાં ખુલાસો રહે તેવી યોજના કરવી. વાઈ-દરદીઓવાળાના હમેશાં ફિકર રાખવી. તેને પાણી કે દેવતા નજીક જવા દેવો નહિ. કેમકે રોગીને ક્યારે વાઈ આવે, તે કહી શકાય નહિ. અને પાણી કે દેવતામાં પડવાં, ખાડાં મોટાં પરિણામો બન્યાના દાખલા મોજુદ છે. માટે અપસ્મારના દર્દીની કાળજીપૂર્વક સાવચેતી તેનાં કુટુંબીઓએ રાખવી તે પણ જરૂરનું છે.

સ્ત્રીઓને વાઈ આવતી હોય તો તેને અટકાવ નિયમિત આવે એવો ઉપાય કરવો. અપસ્માર રોગીને જુના ચોખા, મગ, જાડું ઘી, તુરિયાં, દાડમ એ સર્વ પથ્ય આવે છે; તેમજ તીખા, ખારા, ખાટા, તુરા, દારૂ, સોપારી, વગેરે પદાર્થો તેમજ વિશેષ ચિંતા, ક્રોધ, ભય, નવાઈની વસ્તુ જોવાથી દર્દનો જીવ ભમી જવો બ્રહ્મચર્યખંડન ને મૈથુનકર્મ, ભાજીપાલા, તુવેર ને અડદ આ સર્વ દર્દને કોપાવનાર હોવા કુપથ્ય છે; તેમજ તરસ ને ભૂખ તથા ઊંઘ રોકવા યોગ્ય નથી.

૧૩૫—શીતળાના સીતમ અને ઉપાય

(૧)

(લેખક.—ડૉ. એસ એલ. બર્મન. મુ. સુરત)

જાહેર પ્રજાને ઉપયોગી સૂચના

સુરતમા તેમજ મુબઇમા શીતળાએ વર્તાવેલા ભયંકર ત્રાસથી તેમજ ન ક્ષ્યાબંધ બાળકોના અકાળ મરણથી કેવળ જાહેર પ્રજાના ભલાને ખાતર તેમજ કોઇ પણ પ્રકારના સ્વાર્થ વિના મારા દવાખાનામાથી શીતળાના દર્દીઓને ભયંકર મોતના પંજામાથી બચાવનારી આયુર્વેદના ઋષિમુનિ અને સિદ્ધોએ બનાવેલી શાસ્ત્રોક્ત અમૂલ્ય દવા કેવળ ધર્માદા આપવામા આવશે, કે જેને માટે આયુર્વેદના મહાન સિદ્ધ જણાવે છે કે, "यत्रहात पापरुजं हंती दृष्टं-घार सहस्रशः" અર્થાત્ એ દવા શીતળાના પાપ રોગ ત્રણ દિવસમા નાશ કરે છે તેનુ અમે નરસેરાત જોયુ છે. એ દવા શીતળાના દર્દીઓના પ્રાણનુ રક્ષણ કરવાને માટે તદ્દન મફત આપવામાં આવે છે. આ દવા ખાવાથી અથવા નીચે જણાવેલા ઇલાજો અને નિયમો પ્રમાણે વર્તવાથી તમો તથા તમારા બાળકો મૃત્યુના પંજામાથી

બેજ વાર દૂધ સાથે ખાવા આપવી. એકવીસ દિવસ સુધી પ્રયોગ ચાલુ રાખી ખોરાકમાં બાજરીનો રોટલો અને દૂધજ લેવું.

૯–ડુંગળીનો કાકરો ખોખરો કચરી અગર કાપી તે કાકરો દર્દીના નાકે ધરી સુંઘાડતા તેની ઉગ્ર વાસથી અપસ્મારની બેશુદ્ધિ મટે છે.

૧૦–કડવા તુરીઆ ને કડવી તુમડીનો ગર સમભાગે લઇ કારેલી-ના રસમાં ગોળી વાળી તે દર્દીને આપવાથી તેમજ તેજ રસનું નાકમાં ટીપું મૂકવાથી અપસ્માર મટી જાય છે.

૧૧–અરીઠાને પાણીની અંદર ઘસતાં ફીણ થાય છે. તેને થોડી વાર રહેવા દેવામાં આવે ને તે પછી પાણી નીતરે તેનું ટીપું નાકમાં નાખવાથી બેશુદ્ધિ દૂર થઇને હીસ્ટીરિયા ને અપસ્માર મટી જાય છે.

૧૨–અગથિયાનાં પાંદડાં તથા મરીને ગોમૂત્રમાં ઘુંટી નાકમાં ટીપાં નાખવાથી તાત્કાલિક મૃગી–હીસ્ટીરિયા મટે છે.

૧૩–ફુલાવેલો ધાપાણુ અગર સોનાગેરૂ તોલા ૪ લઇ તેમાં રૂા. ૦ાા ભાર પૉટાશ ઑફ્ પરમેંગનેટ બારીક વાટીને તે મેળવી શીશીમાં ભરી રાખવું. તે અપસ્મારના દર્દીને વાઇ આવતાં સુંઘાડવાથી અથવા નાકમાં સહેજ મૂકવાથી થોડી વારે છીંકો લાવી અપસ્મારની બેશુદ્ધિ મટાડે છે;

૧૪–બ્રાહ્મી, ઘોડાવજ અને ઉંદરકની દરેક નવટાંક નવટાંક અને સુંઠ, મરી, પીપર ને હરડે અધોળ અધોળ, લસણુ તોલા ૬ ને ગુગળ શેર ०। સાથે મેળવી ૧ થી ૨ આનીભાર ઘી સાથે ચટાડવું.

અપસ્મારરોગીનાં પથ્યાપથ્ય અને માવજત

આ દર્દીને વાઇ આવે ત્યારે તેની સંભાળ રાખવાની ખાસ જરૂર હોય છે. માટે સારવાર કરનારે તે રોગીની જીભ કચરાય નહિ તેટલા માટે બે દાંત વચ્ચે બુચ કે દાતણુ જેવી, કડણુ વસ્તુ મૂકી દેવી. દર્દીએ કપડાં પહેરેલાં હોય ને તે બંધ રૂપે હોય તો તે છોડી નાખી છાતી ખુલ્લી કરવી; તેમજ દર્દીને શ્વાસ લેતાં હરકત થાય નહિ તે રીતે તેને ખુલી હવામાં રાખવો. જીભની સંભાળ માટે પોચું લૂગડું મૂકવું. પછી દરદને ઉપયોગી અંજન, નસ્ય કે શરીરે તેલ ચોળવું.

અપસ્મારની ખેંચતાણ વખતે, કેટલાક અજ્ઞાની લોકો, જોરથી પકડી દાબી રાખે છે તે ખાસ અયોગ્ય છે. વધુ વખત ખેંચ-તાણ રહે તો તેના મોઢા પર પાણી છાંટવું. છાતી પર રાઇનું પ્લાસ્ટર મૂકવું, માથા ઉપર બરફ લગાડયા કરવો. લમણા પર જળો મૂકાવવી, તાણ મટયા પછી ઉંઘવા દેવો. દર્દીને ઉપદંશ, ધાતુદોષ વગેરેની નબળાઇ હોય તો તેના યોગ્ય ઉપચાર કરવા. દર્દીએ આહાર-

દારમાં નિયમિત થવું. સારો પચી જાય તેવો ખોરાક લેવો. રાતો વખત ઉંઘાડવો. યોગ્ય કસરત કરાવવી. વિદ્યાર્થી હોય તો તેને અભ્યાસમાં છૂટ આપવી. દારૂ આદિ વ્યસન છોડાવવાં. પાયખાનાની શુદ્ધિ ને મળનો બનતાં ખુલાસો રહે તેવી યોજના કરવી. વાઇ-સ્ટરીકિયાવાળાની વધારે ફિકર રાખવી. તેને પાણી કે દેવતા નજીક જવા દેવો નહિ. કેમકે મિર્ગીની ક્યારે વાઇ આવે, તે કહી શકાય નહિ. અને પાણી કે દેવતામાં પડતાં, પડ્યાં ભારી પરિણામો જન્માના દાખલા મોજુદ છે. માટે અપસ્મારના દર્દીની કાળજીપૂર્વક સાવચેતી તેનાં કુટુંબીઓએ રાખવી તે ઘણું જરૂરનું છે.

સ્ત્રીઓને વાઇ આવતી હોય તો તેને અટકાવ નિયમિત આવે એવો ઉપાય કરવો. અપસ્માર રોગીને જુના ચોખા, મગ, ગાયનું ઘી, તુરિયાં, દાડમ એ સર્વ પથ્ય આવે છે; તેમજ તીખા, ખારા, ખાટા, તૂરા, દારૂ, સોપારી, વગેરે પદાર્થો તેમજ વિશેષ ચિંતા, ક્રોધ, ભય, નવાઈની વસ્તુ જોવાથી દર્દનો જોર વધી જવો, બ્રહ્મચર્યખંડન યાને મૈથુનકર્મ, ભાજીપાલા, તુવેર ને અડદ આ સર્વ દરદને ઉપજાવનાર હોઇ કુપથ્ય છે; તેમજ તરસ ને ભૂખ તથા ઊંઘ રોકવા યોગ્ય નથી.

૧૩૫–શીતળાના સીતમ અને ઉપાય

(૧)

(લેખકઃ—ડૉ૦ એસ. એલ. બર્મન. મુ. સુરત)

જાહેર પ્રજાને ઉપયોગી સૂચના

સુરતમાં તેમજ મુંબઇમાં શીતળાએ વર્તાવેલા ભયંકર ત્રાસથી તેમજ સંખ્યાબંધ બાળકોના અકાળ મરણથી કેવળ જાહેર પ્રજાના ભલાને ખાતર તેમજ કોઇ પણ પ્રકારના સ્વાર્થ વિના મારા દવાખાનામાંથી શીતળાના દર્દીઓને ભયંકર મોતના પંજામાંથી બચાવનારો આયુર્વેદના ઋષિમુનિ અને સિદ્ધોએ બતાવેલી શાસ્ત્રોક્ત અમૂલ્ય દવા કેવળ ધર્માદા આપવામા આવશે, કે જેને માટે આયુર્વેદના મહાન સિદ્ધો જણાવે છે કે, "यग्रहात पापदजं हंतां दष्टं-धार सहस्रदाः" અર્થાત્ આ દવા શીતળાનો પાપ રોગ ત્રણ દિવસમાં નાશ કરે છે એવું અમે સહસ્રવાર જોયું છે. એ દવા શીતળાના દર્દીઓના પ્રાણનું રક્ષણ કરવાને માટે તદ્દન મફત આપવામા આવે છે. આ દવા ખાવાથી અથવા નીચે જણાવેલા ઇલાજો અને નિયમો પ્રમાણે વર્તવાથી તમો તથા તમારા બાળકો મૃત્યુના પંજામાંથી

બેજ વાર દૂધ સાથે ખાવા આપવી. એકવીસ દિવસ સુધી પ્રયોગ ચાલુ રાખી ખોરાકમાં બાજરીનો રોટલો અને દૂધજ લેવું.

૯–ડુંગળીનો કાકરો ખોખરો કચરી અગર કાપી તે કાકરો દર્દીના નાકે ધરી સુંઘાડતાં તેની ઉગ્ર વાસથી અપસ્મારની બેશુદ્ધિ મટે છે.

૧૦–કડવા તુરીઆને કડવી તુમડીનો ગર સમભાગે લઇ કારેલીના રસમાં ગોળી વાળી તે દર્દીને આપવાથી તેમજ તેજ રસનું નાકમાં ટીપું મૂકવાથી અપસ્માર મટી જાય છે.

૧૧–અરીઠાંને પાણીની અંદર ઘસતાં ફીણ થાય છે. તેને થોડી વાર રહેવા દેવામાં આવે ને તે પછી પાણી નીતરે તેનું ટીપું નાકમાં નાખવાથી બેશુદ્ધિ દૂર થઇને હીસ્ટીરિયા ને અપસ્માર મટી જાય છે.

૧૨–અગથિયાનાં પાંદડાં તથા મરીને ગોમૂત્રમાં ઘુંટી નાકમાં ટીપાં નાખવાથી તાત્કાલિક મૃગી–હીસ્ટીરિયા મટે છે.

૧૩–ફુલાવેલો ધાપાણ અગર સોનાગેરૂ તોલા ૪ લઇ તેમાં રા. ભાર પૉટાશ ઑફ પરમેંગનેટ બારીક વાટીને તે મેળવી શીશીમાં ભરી રાખવું. તે અપસ્મારના દર્દીને વાઇ આવતાં સુંઘાડવાથી અથવા નાકમાં સહેજ મૂકવાથી થોડી વારે છીંકો લાવી અપસ્મારની બેશુદ્ધિ મટાડે છે;

૧૪–બ્રાહ્મી, ઘોડાવજ અને ઉંદરકની દરેક નવટાંક નવટાંક અને સુંઠ, મરી, પીપર ને હરડે અધોળ અધોળ, લસણ તોલા ૨ ને ગુગળ શેર ૦ા સાથે મેળવી ૧ થી ૨ આનીભાર ઘી સાથે ચટાડવું.

અપસ્મારરોગીનાં પથ્યાપથ્ય અને માવજત

આ દર્દીને વાઇ આવે ત્યારે તેની સંભાળ રાખવાની ખાસ જરૂર હોય છે. માટે સારવાર કરનારે તે રોગીની જીભ કચરાય નહિ તેટલા માટે બે દાંત વચ્ચે બુચ કે દાતણ જેવી, કઠણ વસ્તુ મૂકી દેવી. દર્દીએ કપડાં પહેરેલાં હોય ને તે બંધ રૂપે હોય તો તે છોડી નાખી છાતી ખુલ્લી કરવી; તેમજ દર્દીને શ્વાસ લેતાં હરકત થાય નહિ તે રીતે તેને ખુલ્લી હવામાં રાખવો. જીભની સંભાળ માટે પોચું લુગડું મૂકવું. પછી દરદને ઉપયોગી અંજન, નસ્ય શરીરે તેલ ચોળવું.

અપસ્મારની ખેંચતાણ વખતે, કેટલાક અજ્ઞાની લોકો, જોરથી પકડી દાબી રાખે છે તે ખાસ અયોગ્ય છે. વધુ વખત ખેંચતાણ રહે તો તેના મોઢા પર પાણી છાંટવું. છાતી પર રાઇનું પ્લાસ્ટર મૂકવું, માથા ઉપર બરફ લગાડયા કરવો. લમણા પર જળો મૂકાવવી, તાણ મટયા પછી ઉંઘવા દેવો. દર્દીને ઉપદંશ, પેટમાં કૃમિ વગેરેની નબળાઇ હોય તો તેના યોગ્ય ઉપચાર કરવા. દર્દીએ આહાર

માં આપવાથી સારો ફાયદો થાય છે. આ સૂચના માત્ર જાહેર પ્રજાના કલ્યાણને માટે કોઇ પણ જાતના સ્વાર્થ વગર ભયંકર આફતમાંથી બચાવવાને ખાતર જ જાહેર કરી છે. જો મારી આ પ્રવૃત્તિથી લોકોના જાનનું રક્ષણ થશે તો મારો આ પ્રયાસ સફળ થયો માનીશ.

("હિંદુસ્થાન અને પ્રજામિત્ર"ના એક અંકમાંથી)

---

(૨)

અનુભવી ઉપાયો

(લેખકઃ-વૈદ્યશાસ્ત્રી નારાયણશંકર દેવશંકર)

હમણાં શીતળાના રોગથી બાળમરણનું પ્રમાણ ગુજરાત, કાઠિયાવાડ તથા હિંદુસ્તાનના બીજા પ્રાંતોમાં ઘણું વધતું જાય છે. શીતળાના રોગથી બચવાને માટે દરેકે ગૌશીતળા ટંકાવવા જોઇએ અગર રસી મૂકાવવી જોઇએ. શીતળા નીકળ્યા પછી એવો કોઇ ઇલાજ નથી કે તેને ઘટાડે અગર કમી કરે; છતાં પણ સારી સારવારથી ઘણા સારા થયા છે. આ રોગ ચેપી છે માટે રોગીને સારી હવા મળે તેવી સ્વચ્છ જગામાં રાખવો. તેની પાસે સારવાર કરનાર તથા સિવાય બીજા કોઇ પણ માણસે જવું નહિ. શીતળાના સાધારણ હુમલામાં બહુ ચિંતા રાખવાનું કારણ નથી, અને કોઇ પણ ઉપાય વગર સારું થઇ જાય છે; પણ સખ્ત હુમલાથી બાળકો અને મોટી *ઉંમરનાં માણસો બધાંય બચી શકતાં નથી.* સખ્ત હુમલામાં આખું શરીર ખરિયાથી ઉભરાઇ ગંધાઇ ઉઠે છે, અને તે વખતે દર્દીને આરામ મળે, ચેપ ઓછો થાય અને જખમ ઉંડા ન જાય તેવા ઉપાયો કરવા. (૧) ઝાડો કબજ રહેતો હોય તો દરેલું ચૂર્ણ દરરોજ ઉમરના પ્રમાણમાં આપવું અગર એરંડિયું (દિવેલ) આપવું. (૨) ધાસ્યા લીન્ટનું કપડું અગર ર પાણીમાં બોળીને વારંવાર ખરિયાના પોપડા ઉપર રાખવું. (૩) આંખો મીંચાઇ ગઇ હોય તો ત્રિફળા (હરડાં, બેહેડાં અને આમળાં)ના અથવા મહુડાના અથવા સાદા ગરમ પાણીથી આંખો ધોવી તથા શેક કરવો. (૪) મોઢામાં શીતળે આવ્યો હોય તો અંદરના જખમ સારા કરવા માટે મહુડાં તથા આંબળાં સરખા વજને પાણીમાં ઉકાળીને તે ગરમ પાણીના કોગળા કરાવવા અગર તે પાણીમાં બોળ નાખીને ... (૫) આખિ.મા મહુડી ... ... હોય તો દરરોજ દિવેલનું ટીપું નાખવું. (૬) શરીરપર બાંધેલું ... હોય અને ... ... હોય તો આખા શરીર પર ... ... ઉપર ... ... (૭) ...

અવશ્ય ભરી જશે. દવા લેવાની રીતઃ—દિવસમાં બેથી ત્રણ વાર [illegible] રોગના પ્રમાણમાં—પાંચથી વીસ ગ્રેન સુધી ઠંડા પાણી સાથે [illegible] અને નર્સના નિયમો પ્રમાણે ચાલવું.

(૧) શીતળાના દર્દીઓએ જેમ બને તેમ ઘરમાં તેમજ [illegible] બેઠકમાં સ્વચ્છતા અને પવિત્રતા રાખવી; અને વાતાવરણને [illegible] કરવા માટે નિયમ બીજા પ્રમાણે કરવું.

(૨) લોબાન, ગુગળ, સુખડ, કપૂર, લીમડાનાં પાંદડાં [illegible] જંતુનાશક પદાર્થોનો ધૂપ દિવસમાં બે—ત્રણ વાર કરવો.

(૩) દર્દીને એકાંતમાં રાખવો, વધારે માણસોની અવર[illegible] ધમાલ—બોલચાલ કરવી નહિ અને દર્દીના નિકટના સગાંએ [illegible] કરવી. તેમજ રોગ બીજાને લાગે નહિ તે માટે કાળજી રાખ[illegible]

(૪) [illegible]

(૫) [illegible]

માં આપવાથી સારો ફાયદો થાય છે. આ સૂચના માત્ર જાહેર પ્રજા
ના કલ્યાણને માટે કોઈ પણ જાતના સ્વાર્થ વગર ભાયશંકર અ. દિવ-
માંથી બચાવવાને ખાનગી જાહેર કરી છે. જો મારી આ પ્રસિદ્ધિથી
લોકોના જાનનું રક્ષણ થશે તો મારો આ પ્રયાસ સફળ થયો માનીશ.

("હિંદુસ્થાન અને પ્રજામિત્ર"ના એક અંકમાંથી)

---

(૨)

અનુભવી ઉપાયો

(લેખકઃ—વૈદ્યશાસ્ત્રી નારાયણશંકર દેવશંકર)

હમણાં શીતળાના રોગથી બાળમરણનું પ્રમાણ ગુજરાત, કાઠિયાવાડ તથા હિંદુસ્તાનના બીજા પ્રાંતોમાં વધું થતું જાય છે. શીતળાના રોગથી બચવાને માટે દરેકે ગૌશીતળા ટંકાવવા જોઈએ અગર દેશી મૂકાવવી જોઈએ. શીતળા નીકળ્યા પછી એવો કોઈ ઈલાજ નથી કે તેને ઘટાડે અગર કમી કરે; છતાં પણ સારી સારવારથી ઘણા સારા થયા છે. આ રોગ ચેપી છે માટે રોગીને સારી હવા મળે તેવી સ્વચ્છ જગામાં રાખવો. તેની પાસે સારવાર કરનાર સગા સિવાય બીજા કોઈ પણ માણસે જવું નહિ. શીતળાના સાધારણ હુમલામાં બહુ ચિંતા રાખવાનું કારણ નથી, અને કોઈ પણ ઉપાય વગર સારું થઈ જાય છે; પણ સખ્ત હુમલાથી બાળકો અને મોટી ઉંમરનાં માણસો બધાંય બચી શકતાં નથી. સખ્ત હુમલામા આખું શરીર બળિયાથી ઉભરાઈ ગંધાઈ ઉઠે છે, અને તે વખતે દર્દીને આરામ મળે, ચેપ ઓછા થાય અને જખમ ઉંડા ન જાય તેવા ઉપાયો કરવા. (૧) ઝાડો કબજ રહેતો હોય તો હરડેનું ચૂર્ણ દરરોજ ઉંમરના પ્રમાણમાં આપવું અગર એરંડિયું (દિવેલ) આપવું. (૨) વાદળી લીન્ટનું કપડું અગર રૂ પાણીમાં બોળીને વારંવાર બળિયાના પોપડા ઉપર રાખવું. (૩) આંખો મીંચાઈ ગઈ હોય તો ત્રિફળા (હરડાં, બેહેડાં અને આંબળા)ના અથવા મહુડાના અથવા સાદા ગરમ પાણીથી આંખો ધોવી તથા શેક કરવો. (૪) ગળામાં સોજો આવ્યો હોય તો અંદરના વણ સારા કરવા માટે મહુડાં તથા આંબળાં સરખા વજને પાણીમાં ઉકાળીને તે ગરમ પાણીના કોગળા કરાવવા અગર તે પાણીમાં મધ નાખીને પાવું. (૫) આંખોમાં વ્રણને લીધે બળતરા તથા ચેળ આવતી હોય તો દરરોજ દીવેલનું ટીપું નાખવું. (૬) શરીરપર બીંગડાં સખત હોય અને વાસ મારતી હોય તો આખા શરીર પર હસેકા પાણીના વાદળાથી કે સુંવાળા કપડાથી શેક કર્યા પછી તેના ઉપર ગાયનું ઘી, દીવેલ, લિંબોળીનું તેલ અથવા વેસેલાઈન લગાડવું. (૭) દાણા

બહાર નીકળી અંદર સમાતા જણાય તો કાંચનારના ઝા
નો ક્વાથ કરી તેમાં થોડું મધ નાખી પાવાથી દાણા
આવે છે. (૮) આમાં તાવનું જોર વધારે રહે છે, માટે
અંતરછાલ, ખડસલિયો, પટોળ, વાળો, કાલીપાટ, સુખડ,
કડુ, આંબળાં અને અરડુસીનો ક્વાથ સરખા વજને ઉ
માણમાં કરી તેમાં સાકર નાખી પાવો. (૯) ગુલકંદ, ગુ
અથવા લીમડાની અંતરછાલનું હીમ સાકર નાખીને
શીતળા તથા ઓરી શાંત પડે છે. (૧૦) દાણા ફુટીને તે
વહે છે ત્યારે દુર્ગંધ છૂટે છે. તે વખતે પ્રથમ બતાવેલા પા
ધોઇ નાખી જસત (કસાંજળ) અથવા શંખજીરાનો ભૂકો
(૧૧) કેટલીક વખતે ગરમીને લીધે ઝાડા બહુ થાય છે; માટે
અતિવિષની કળી, વરિયાળી અને ખસખસનું સાકરમાં શરબત
પાવું. (૧૨) અશક્તિ જણાય તો દ્રાક્ષાસવ ઉંમરના પ્રમાણમાં આ

આ રોગ ચેપી છે તેથી ઘરનાં માણસોએ દર્દીથી અ
રહેવું એટલે કે જરૂર સિવાય વધારે માણસોએ દર્દીના સંબ
આવવું નહિ. શીતળા, ઓરી, અછબડા અને મોટા બળીઆ
દર્દીને પડદામાં રાખવામાં આવે છે, તેમ બીજા માણસોનો
બંધ કરવામાં આવે છે તે રિવાજ ઘણોજ ઉત્તમ છે. આ પ્ર
આ રોગ ચેપી હોવાથી દર્દીની સુવાની જગા સ્વચ્છ રાખવી,
સ્વચ્છ પવન આવવા દેવો. અગરબત્તી, સુગંધી ધૂપો સળગાવવાં. શી
ઓરી, અછબડા અને બળીઆ એ માતાનાં દર્દો છે એમ લો
માનવું છે, અને માતાજી મટાડશે એમ કહે છે. પણ ઉ
ઉપાયો માતાજીની આજ્ઞા સમજીને કરવા આવશ્યક છે.

દૈનિક "હિંદુસ્થાન"ના એક અંકમાંથી

१३६–स्त्रीरोग अतिआर्तव–लोहीवानो उपाय

આમળાં ૬૪ તોલા, લોહભસ્મ ૩૨ તોલા, જેઠીમધનું ચૂર્ણ ૧૬ તોલા, એ બધાને બરાબર મિશ્ર કરીને ગળોના રસની સાત ભાવના દઈ તેમાંથી ૨ થી ૪ વાલના પ્રમાણમાં ખાવાથી અતિ-આર્તવ (લોહીવા) મટે છે.

ઈંદ્રજવ, અતિવિષ, સુંઠ, પીંપર, મરી, જીરું, મોથ અને ધાવડીનાં ફૂલ સરખેભાગે લઈ ચૂર્ણ કરી તેમાંથી ૧ તોલો ચૂર્ણ દરરોજ સવારમાં આને ખવરાવવાથી અતિઆર્તવ રોગ મટે છે.

પાણી સાથે કેતકીનું મૂળ ઘસીને તેમાં સાકર નાખીને પીવા-થી સ્ત્રીઓનો લોહીવા જલદીથી નાશ પામે છે.

આંબાની છાલ, જાંબુની છાલ અને અર્જુનવૃક્ષની છાલ સરખે-ભાગે લઈ તેનું ચૂર્ણ કરી તેનું રીતસર હીમ તૈયાર કરી તેમાંથી ૧ તોલા મધ સાથે પીવાથી અતિઆર્તવ–લોહીવા મટે છે.

રસવંતી ૧ થી ૨ વાલ પાણીમાં વાટી સાકર સાથે મેળવી પીવાથી અતિઆર્તવ મટે છે.

આમળાની મીંજને ચાર તોલા લઈને સાકર સાથે ખાવાથી લોહીવા મટે છે.

આમળાંની છાલ ૪ રૂપીઆભાર, બહેડાંની છાલ ૨ રૂપીઆ-ભાર અને હરડેની છાલ એક રૂપીઆભાર લઈ ત્રણેને મેળવી ચૂર્ણ કરવું. તે ચૂર્ણનું હીમ બનાવી તેની ગર્ભાશયમાં પીચકારી મારવાથી અત્યાર્તવમાં ફાયદો થાય છે.

ફટકડી, ગેલીક એસીડ અને મોચરસનું ચૂર્ણ કરીને પાતળા કપડામાં ઘાલી તેની પોટલી કરીને આગે ગુહ્ય ભાગમાં રાખવાથી અતિઆર્તવ મટે છે.

રસવંતી, ઈંદ્રજવ, અતિવિષની કળી, કડાછાલ, ધાવડીનાં ફૂલ અને સુંઠ, એ સર્વને સરખે ભાગે લઈ ચૂર્ણ કરી તેમાંથી ૦ા થી ૦ાા તોલા ખાવાથી અતિઆર્તવમાં ફાયદો થાય છે.

નાગકેસર, ઈંદ્રજવ, સુંઠ, ધાવડીનાં ફૂલ, ટંકણ, લોદર, પાઠો, ખડ, મોચરસ, કાળીપાટ, કડાછાલ, આંબાની ગોટલી, અતિવિષ-ની કળી અને નાગરમોથ સરખભાગે લઈ તેનું ચૂર્ણ કરી તેમાંથી [illegible] કે [illegible] લેવાથી પ્રદર, પાંડુસાર અને અત્યા-ર્તવ મટી જાય છે.

[illegible] ૧ રતી, [illegible] સાકરમાં [illegible] લેવાથી સારો ફાયદો થાય છે. ("[illegible]"માંથી)

१३७–रक्तपित्तना उपायनी डॉ० रावनी शोध

(મૂળલેખકઃ–શ્રી. શીતલસહાય)

દેશમાં હાલની પરિસ્થિતિ એવી થઈ ગઈ છે અને એટલા મહત્ત્વના સવાલો દિનપ્રતિદિન ઉભરાતા જાય છે કે, ઘરને આંગણે કહો કે ખુદ ઘરમાંજ કેટલીક નાની દેખાતી પણ અવશ્ય ધ્યાન આપવા અને કદર કરવા જેવી બાબતો, જાણે બની કે બનતી જ ન હોય તેમ તે તરફ લક્ષ અપાતું નથી. કોઈ વિદેશી વિજ્ઞાનશાસ્ત્રી કે શારીરશાસ્ત્રીએ નવી શોધ કરી હોય તો તેનાં ગુણગાન ગાવાની ફુરસદ આપણને મળે છે, પણ કમનસીબે હિંદી બંધુએ તેવું કંઈ કર્યું હોય તે જાણવાની પણ આપણને ન પડી હોય એવી અક્ષમ્ય બેદરકારી આપણામાં જણાય છે. મુંબઈના સુપ્રસિદ્ધ ડૉ૦ રાઘવેન્દ્ર રાવની રક્તપિત્ત અને ક્ષયની દવાને લગતી શોધના સંબંધમાં આવી ઉપેક્ષા થઈ છે; અને તે તરફ થોડા સમય ઉપર અત્રેના "ઇંડિયન સોશિયલ રિફોર્મરે" નીચેની નોંધથી લક્ષ્ય ખેંચ્યું છેઃ—

મુંબઈના નામાંકિત ડૉક્ટર રાઘવેન્દ્ર રાવ કેટલાક વખતથી રક્તપિત્તના ઉપાયની શોધખોળમાં રોકાયલા છે, એ વાત સારી રીતે જાણવામાં આવેલી છે. તેમની આ શોધનાં પરિણામોની ભારે કદર બ્રાઝીલમાં થઈ છે. ત્યાંનો એક વિશેષ નામાંકિત વૈદ્યશાસ્ત્રી એમની શોધની અજમાયશ લઈ રહ્યો છે. બ્રાઝીલની રીઓ ડી જેનીરીઓની, વૈદ્યક ખાતાની નેશનલ એકેડેમી આગળ ડૉ૦ જે. ડી. ઓલીવીઅરા બોટેલહોએ એક નિબંધ એ સંબંધમાં વાંચ્યો છે. તેમાં એમણે ડૉ૦ રાવની શોધને નિષ્ણાત અને જ્વલંત જણાવી છે. તે કહે છેઃ—"રાવની રસી એ એક સાચી અને યથાર્થ ત્રણ તથા ક્ષયની રસી છે. એ એવી પરિપૂર્ણ છે અને એવી સારી રીતે તૈયાર થઇ છે તથા તેની માત્રા એવી સારી રીતે નિયમિત થયેલી છે, કે હું જેમ જાણું છું, તેમ દુનિયાના ડૉક્ટરોના જાણવામાં આવશે તે દિવસે તે દુનિયાના સઘળા સુધરેલા ભાગોમાં રક્તપિત્ત અને ક્ષયનાં નિદાનની પહેલી પસંદગી આપવા યોગ્ય રસી સિદ્ધ થશે." વળી તે જણાવે છેઃ–"આ રસીનો ઉપયોગ પૂરતી રીતે જાણવામાં આવશે અને પ્રસરશે ત્યારે મને લાગે છે કે, રક્તપિત્તિયાં અને ક્ષયવાળાં રોગીઓના નિદાનસંબંધમાં દુનિયાના સઘળા ડૉક્ટરોને તે જ્વલંત પરિણામ આપનારી નીવડશે. મુંબઈની યુનિવર્સિટી શોધખોળને આગળ વધારવાના પગલા લેવા માગે છે. અહીંઆંજ તેના પોતાના એક સભ્યનું મહાન કાર્ય તેની સમક્ષ પડેલું છે. અમને આશા છે

ડૉ૦ રાયને જેમાં એમનો સબધો રેમ મુંબઇ સરકાર અને યુનિ-
[વ]ર્સિટી તરફથી મળશે."

હિંદના બંગાળી વિજ્ઞાનશાસ્ત્રી ડૉ૦ મેઘનાદ સાહાની કદર કરવા-
[મ]ાં જેવી ઉદારતાથી હિંદ સરકાર તરફથી બતાવાઇ હતી, તેવી ડૉ૦
[ર]ાયના સંબંધમાં નહિ બતાવાય, એવી આશા અમે રાખીએ છીએ;
[અ]ને હિંદમાં પ્રકાશમાં નહિ આવેલાં શુભ રત્નોને વિશ્વવિખ્યાતજ
[ન]હિ પણ વિશ્વોપયોગી બનાવવા પૂરતી ગરજના હિંદી અને મુંબઇની
[સ]રકારો તથા યુનિવર્સિટી પણ કરી આપશે.

(તા. ૧૮-૯-૧૯૨૭ના "ગુજરાતી"માંથી)

१३८–क्षय–रोग का नया इलाज

વાયના કે ડૉ૦ અલેકઝેંડર સીમક ને અતિ બૈંગની (અલ્ટ્રા વાયોલેટ) કિરણોં કે ઉપચાર મેં કઇ ઉપયોગી આવિષ્કાર કિયે હૈં. હાલ હી મેં આપને ક્ષય-રોગ કે કીટાણુઓં કો નષ્ટ કરને કી એક નઇ રીતિ નિકાલી હૈ, જિસમેં ફેફડોં પર અતિબૈંગની કિરણેં પ્રક્ષેપિત કી જાતી હૈં. પહલે બિમાર કે ફેફડોં કે એક્સ-રે દ્વારા ફોટો લિયે જાતે હૈં, ફિર એક દક્ષ સર્જન કીટાણુઓં દ્વારા અધિકૃત ભાગોં મેં, ગલે કે રાસ્તે સે, એક છોટીસી મુડી નલી કા પ્રવેશ કરાતા હૈ. નલી કે સિરે પર એક બિજલી કા સૂક્ષ્મ લૈંપ લગા હોતા હૈ. લૈંપ અંદર પહુંચા કર જલા દિયા જાતા હૈ, ઔર ઉસસે ધૂપ મેં પાઇ જાનેવાલી અતિબૈંગની કિરણેં નિકલને લગતી હૈં. ઇન કિરણોં સે ક્ષય-રોગ કે કીટાણુ નષ્ટ હો જાતે હૈં. વાયના મેં આજકલ ઉક્ત યંત્ર કી બડી સરગર્મી કે સાથ પરીક્ષા લી જા રહી હૈ, ઔર યહ વિશ્વાસ કિયા જા રહા હૈ કિ વિશેષ પ્રકાર કે ક્ષય-રોગો પર, જહાં સાધારણ ચિકિત્સા કભી ફલીભૂત નહીં હોતી, ઇસસે લાભ પહુંચને કી સંભાવના હૈ.

("સુધા"ના એક અંકમાંથી)

१३७-रक्तपित्तना उपायनी डॉ० रावनी शोध

(મૂળલેખકઃ-શ્રી. શીતલસહાય)

દેશમાં હાલની પરિસ્થિતિ એવી થઈ ગઈ છે અને એટલા મહત્ત્વના સવાલો દિનપ્રતિદિન ઉભરાતા જાય છે કે, ઘરને આંગણે કહો કે ખુદ ઘરમાંજ કેટલીક નાની દેખાતી પણ અવશ્ય ધ્યાન આપવા અને કદર કરવા જેવી બાબતો, જાણે બની કે બનતીજ ન હોય તેમ તે તરફ લક્ષ અપાતું નથી. કોઇ વિદેશી વિજ્ઞાનશાસ્ત્રી કે શારીરશાસ્ત્રીએ નવી શોધ કરી હોય તો તેનાં ગુણગાન ગાવાની ફુરસદ આપણને મળે છે, પણ કમનસીબે હિંદી બંધુએ તેવું કંઈ કર્યું હોય તે જાણવાની પણ આપણને ન પડી હોય એવી અક્ષમ્ય બેદરકારી આપણામાં જણાય છે. મુંબઇના સુપ્રસિદ્ધ ડૉ૦ રાઘવેન્દ્ર રાવની રક્તપિત્ત અને ક્ષયની દવાને લગતી શોધના સંબંધમાં આવી ઉપેક્ષા થઈ છે; અને તે તરફ થોડા સમય ઉપર અત્રેના "ઇંડિયન સોશિયલ રિફોર્મરે" નીચેની નોંધથી લક્ષ્ય ખેંચ્યું છેઃ—

મુંબઈના નામાંકિત ડૉકટર રાઘવેન્દ્ર રાવ કેટલાક વખતથી રક્તપિત્તના ઉપાયની શોધખોળમાં રોકાયલા છે, એ વાત સારી રીતે જાણવામાં આવેલી છે. તેમની આ શોધનાં પરિણામોની ભારે કદર બ્રાઝીલમાં થઈ છે. ત્યાંનો એક વિશેષ નામાંકિત વૈદ્યશાસ્ત્રી એમની શોધની અજમાયશ લઇ રહ્યો છે. બ્રાઝીલની રીઓ ડી જેનીરીઓની, વૈદ્યક ખાતાની નેશનલ એકેડેમી આગળ ડૉ૦ જે. ડી. ઓલીવીઅરા બોટેલહોએ એક નિબંધ એ સંબંધમાં વાંચ્યો છે. તેમાં એમણે ડૉ૦ રાવની શોધને નિષ્ણાત અને જ્વલંત જણાવી છે. તે કહે છેઃ-"રાવની રસી એ એક સાચી અને યથાર્થ વ્રણ તથા ક્ષયની રસી છે. એ એવી પરિપૂર્ણ છે અને એવી સારી રીતે તૈયાર થઇ છે તથા તેની માત્રા એવી સારી રીતે નિયમિત થયેલી છે, કે હું જેમ જાણું છું, તેમ દુનિયાના ડૉકટરોના જાણવામાં આવશે તે દિવસે તે દુનિયાના સઘળા સુધરેલા ભાગોમાં રક્તપિત્ત અને ક્ષયના નિદાનની પહેલી પસંદગી આપવા યોગ્ય રસી સિદ્ધ થશે." વળી તે જણાવે છેઃ-"આ રસીનો ઉપયોગ પૂરતી રીતે જાણવામાં આવશે અને પ્રસરશે ત્યારે મને લાગે છે કે, રક્તપિત્તિયાં અને ક્ષયવાળાં રોગીઓના નિદાનસંબંધમાં દુનિયાના સઘળા ડૉકટરોને તે જ્વલંત પરિણામ આપનારી નીવડશે. મુંબઇની યુનિવર્સિટી શોધખોળને આગળ વધારવાના પગલાં ભરવા માગે છે. અહીંઆંજ તેના પોતાના એક સભ્યનું મહાન કાર્ય તેની સમક્ષ પડેલું છે. અમને આશા છે

કે, ડૉ૦ રાવને તેમાં જોઈતી સઘળી ટેકો મુંબઇ સરકાર અને યુનિવર્સિટી તરફથી મળશે."

હિંદના બંગાળી વિજ્ઞાનશાસ્ત્રી ડૉ૦ બોઝ આદિની કદર કરવામાં જેવી બેદરકારી હિંદ સરકાર તરફથી બતાવાઇ હતી, તેવી ડૉ૦ રાવના સંબંધમાં નહિ બતાવાય, એવી આશા અમે રાખીએ છીએ; અને હિંદમાં પ્રકાશમાં નહિ આવેલાં ગુપ્ત રત્નોને વિશ્વવિખ્યાતજ નહિ પણ વિશ્વોપયોગી થવામાં પૂરતી સરળતા હિંદી અને મુંબઇની સરકારો તથા યુનિવર્સિટી પણ કરી આપશે.

(તા. ૧૮-૯-૧૯૨૭ના "ગુજરાતી"માંથી)

१३८–क्षय–रोग का नया इलाज

વાયના કે ડૉ૦ અલેક્ઝેંડર સીમક ને અતિ બેંગની (અલ્ટ્રા વાયોલેટ) કિરણોં કે ઉપચાર મેં કઈ ઉપયોગી આવિષ્કાર કિયે હૈં. હાલ હી મેં આપને ક્ષય-રોગ કે કીટાણુઓં કો નષ્ટ કરને કી એક નઈ રીતિ નિકાલી હૈ, જિસમેં ફેફડોં પર અતિબેંગની કિરણેં પ્રકાશિત કી જાતી હૈં. પહલે બિમાર કે ફેફડોં કે એક્સ-રે દ્વારા ફોટો લિયે જાતે હૈં, ફિર એક દક્ષ સર્જન કીટાણુઓં દ્વારા અધિકૃત ભાગોં મેં, ગલે કે રાસ્તે સે, એક છોટીસી સુઇ નલી કા પ્રવેશ કરાતા હૈ. નલી કે સિરે પર એક બિજલી કા સૂક્ષ્મ લૅંપ લગા હોતા હૈ. લૅંપ અંદર પહુંચા કર જલા દિયા જાતા હૈ, ઔર ઉસસે ધૂપ મેં પાઇ જાનેવાલી અતિબેંગની કિરણેં નિકલને લગતી હૈં. ઇન કિરણોં સે ક્ષય-રોગ કે કીટાણુ નષ્ટ હો જાતે હૈં. વાયના મેં આજકલ ઉક્ત યંત્ર કી બડી સરગર્મી કે સાથ પરીક્ષા લી જા રહી હૈ, ઔર યહ વિશ્વાસ કિયા જા રહા હૈ કિ વિશેષ પ્રકાર કે ક્ષય-રોગોં પર, જહાં સાધારણ ચિકિત્સા કભી ફલીભૂત નહીં હોતી, ઇસસે લાભ પહુંચને કી સંભાવના હૈ.

("સુધા"ના એક અંકમાંથી)

સાથે નિત્ય એક વાર લગાવવાથી નાડીવ્રણ જુજ દિવસમાં મટાડી દે છે. લસણ એકલું લગાવવાથી, બહારની ચામડી ઉપર ફોલ્લા ઉપડવાનો ગુણ છે. તેથી તથા તેની બળતરા કમ કરવા તે સાથે માખણ, ઘી કે વેસેલીન મેળવીને તે લગાવવામાં આવે છે. એથી તે બહુ ન ઉપડતાં નાડીવ્રણ રૂઝવવાનો તથા સંધિવા વગેરે મટાડવાનો ગુણ કરે છે. તેમ અમુક દિવસ લગાવવાની જરૂર છે, અને તેથી એમ લગાવાય છે. લસણની કળી તેલમાં કકડાવીને તે તેલનું ટીપું કાનમાં નાખવાથી કાનની પીડા તથા સ્રાવ મટે છે. લસણના એકાદ ગાંઠીઆની કળીઓ વાટી, તેમાં એક રતી અફીણ મેળવી, ઘીમાં પકવી બાજરાની ચાનકી સાથે ત્રણ દિવસ નિત્ય ખવરાવવાથી પરૂ, જળસવાળો મરડો તરતજ મટે છે.

લસણનો દવારૂપે ઉપયોગ—લસણ અને લૂણ, સમભાગે વાટી તેનો અવલેહ દિવસમાં ત્રણ ટાણાં કે સવારસાંજ રૂા. ના, ના ભાર થીણા ઘીમાં મેળવીને ગળાવવાથી યતો ક્ષય, ક્ષયજ્વર, મંદાગ્નિ, અજીર્ણ—અપચો, આફરો, પેટનો દુઃખાવો, કફ, દમ, ઉધરસ, સળેખમ, ઇન્ફ્લ્યુએન્ઝા, મરડો, સંગ્રહણી, અર્શ, કુષ્ટ, શીળસ, નાડીવ્રણ, સંધિવા અને વિવિધ વાનાં દરદ, લકવો, ચરકા, કળતર, શૂળ અને નબળાઈ વગેરે, અમુક દિવસ સેવન કરવાથી કમ થઈ જલદી મટે છે. લસણના રસમાં વરાળનું પાણી મેળવી ઘા ધોવાથી તથા મીણ તેલમાં છઠ્ઠે કે આઠમે ભાગે મેળવી લગાવવાથી ન રૂઝાતા વ્રણ અને નાડીવ્રણ જલદી રૂઝાય છે.

લસણને સમાન સાકર સાથે વાટવાથી તેનો અવલેહ બને છે. તે પણ ઉપરને વજને રૂા. ના ભાર દવારૂપે આપવામાં આવે છે; તેમજ લસણને લૂણ સાથે મેળવીને પણ ચાટણ કરે છે. વળી લસણને તેનાથી ચોગણા 'રેકટીફાઈડ સ્પિરીટ'માં મેળવીને ત્રણ દિવસ રાખી ગાળી લઇ શીશીમાં ભરી બુચ દઇને રાખવું. તેમાંથી બબ્બે ડ્રામ, સાકરના શરબત સાથે પણ મેળવીને અપાય છે. આ પ્રમાણે આ વસ્તુ પાદરના તીર્થ જેવી છતાં તે બહુ કિંમતી ઔષધિ છે.

(નવેમ્બર–૧૯૩૦ના આરોગ્યસિંધુ"માંથી)

१४०-प्याज (कांदा-डुंगळी)ना फायदा

ભારતવર્ષ હી એક ઐસા દેશ હૈ, જહાં ખાનપાન જૈસે સ્વાસ્થ્ય-સંબંધી વિષય પર ભી પંડિતોં કી ખાંચખાંચ હુઆ કરતી હૈ. લોગોં કા ખાના પીના તક ઇન ભલે આદમિયોં ને હથિયા રખા હૈ. સ્વયં તો બેચારે મદ્ય, માંસ ઔર મછલી તક એક સાંસ મેં ડકાર જાયં, પર દૂસરોં કે લિયે પ્યાજ જૈસી ઉપયોગી વસ્તુ કે ખાને કી ભી ઇન્હોંને મના હી કર દી હૈ. માંસ ખાનેવાલે પુરુષોં કો ભી પ્યાજ સે પરહેજ કરતે દેખ કર હમેં બડા તાજ્જુબ હુઆ. પ્યાજ કે ગુણ વૈદ્યકશાસ્ત્ર મેં અનેકોં જગહ લિખે પાએ જાતે હૈં. નકસીર ફૂટને પર પ્યાજ કા અર્ક નાક મેં ઉપર ચઢાને સે તત્કાલ લાભ હોતા દેખા ગયા હૈ. હૈજે કે લિયે પ્યાજ કે અર્ક સે બઢ કર દૂસરી દવા હૈ હી નહીં. તપેદિક કી સબસે શ્રેષ્ઠ એલોપથિક દવા પ્યાજ કા સત હૈ. ફોડે-ફુન્સી પર કુચલા હુઆ પ્યાજ બાંધ કર બાંધને સે અપાર લાભ હોતે દેખા ગયા હૈ. ખુજલી તથા અન્ય ત્વચા કી બિમારિયોં મેં પ્યાજ ખાના અત્યંત લાભદાયક સિદ્ધ હુઆ હૈ. ઇસકે અતિરિક્ત પ્યાજ એક ઉચ્ચ કોટિ કા વાજીકરણ તથા રક્તશોધક પદાર્થ માના ગયા હૈ. જલચિકિત્સા મેં ભી કચ્ચા ખાને સે અત્યંત લાભ હોતે દેખા ગયા હૈ.

ઇન સબ ગુણોં કે અતિરિક્ત અભી હાલ મેં હી ડૉક્ટર લાખોવ્સ્કી ને-જો કઇ વર્ષ સે પીઠ ફોડોં તથા અન્ય 'કૅન્સર'-નામધારી કઠિન ફોડોં કે ઇલાજ કે વિષય મેં પરીક્ષણ તથા ખોજ કર રહે હૈ-પ્યાજ કા એક સર્વોત્તમ ગુણ ઔર ઢૂંઢ નિકાલા હૈ. વે કહતે હૈં, પ્યાજ ઇન ઘાતક ફોડોં કે લિયે સર્વશ્રેષ્ઠ રામબાણ હૈ. ઇસમેં કુછ ઐસી શક્તિશાલિની 'રેડિયો-ઍક્ટિવ' કિરણેં ઉન્હોંને ઢૂંઢ નિકાલી હૈં, જિનસે શરીર કે પ્રાયઃ સભી કીટાણુ નષ્ટ હો જાતે હૈં. કેવલ કચ્ચે પ્યાજ મેં હી વહ ગુણ પાયા જાતા હૈ.

ડૉક્ટર લાખોવ્સ્કી ને કચ્ચે પ્યાજ કી ઇન શક્તિશાલિની કિરણોં કો એકત્રિત કર કે 'કૅન્સર' કી મહૌષધિ કા આવિષ્કાર કિયા હૈ. દુનિયા કે પ્રાયઃ સભી હિસ્સોં સે ઉન્હોંને સંખ્યાએં તથા ગણનાએં એકત્રિત કી હૈં. ઉન્હેં પતા ચલા હૈ કિ ઉન જાતિયોં મેં, જિનકે ભોજન મેં કચ્ચા પ્યાજ પ્રતિદિન ખાયા જાતા હૈ, 'કૅન્સર' કા કભી નામ તક નહીં સુના ગયા. રૂસ ઔર પોલૅંડ મેં યહૂદી સાધુઓં કી કઇ ઐસી જાતિયાં ઉન્હેં મિલી હૈં, જો કેવલ રોટી, કચ્ચા પ્યાજ ઔર પાની ખા-પી કર હી રહતી હૈં. ઇન જાતિયોં મેં આજ તક કભી કિસીકો 'કૅન્સર' નહીં નિકલા. ઇસી પ્રકાર સર્વિયા,

સાથે નિત્ય એક વાર લગાવવાથી નાડીવ્રણ જુજ દિવસમાં મટાડ
દે છે. લસણ એકલું લગાવવાથી, બહારની ચામડી ઉપર ફો
ઉપડવાનો ગુણ છે. તેથી તથા તેની બળતરા કમ કરવા તે મ
માખણ, ઘી કે વેસેલીન મેળવીને તે લગાવવામાં આવે છે. એ
તે બહુ ન ઉપડતાં નાડીવ્રણ રૂઝવવાનો તથા સંધિવા વગેરે મટા
ડવાનો ગુણ કરે છે. તેમ અમુક દિવસ લગાવવાની જરૂર છે, અ
તેથી એમ લગાવાય છે. લસણની કળી તેલમાં કકડાવીને તે તેલ
ટીપું કાનમાં નાખવાથી કાનની પીડા તથા સ્રાવ મટે છે. લસણ
એકાદ ગાંઠીઆની કળીઓ વાટી, તેમાં એક રતી અફીણ મેળવી
ઘીમાં પકવી બાજરાની ચાનકી સાથે ત્રણ દિવસ નિત્ય ખવરાવવાથી
પર, જળસવાળો મરડો તરતજ મટે છે.

લસણનો દવારૂપે ઉપયોગ—લસણ અને લૂણ, સમભાગે
વાટી તેનો અવલેહ દિવસમાં ત્રણ ટાણાં કે સવારસાંજ રૂ. ૦ા
વા ભાર થીણા ઘીમાં મેળવીને ગળાવવાથી થતો ક્ષય, ક્ષયજ્વર,
મંદાગ્નિ, અજીર્ણ–અપચો, આફરો, પેટનો દુઃખાવો, કફ, દમ,
ઉધરસ, સળેખમ, ઇન્ફલ્યુએન્ઝા, મરડો, સંગ્રહણી, અર્શ, કુષ્ટ, શીળસ,
નાડીવ્રણ, સંધિવા અને વિવિધ વાનાં દરદ, લકવો, ચરકા, કૃમિ,
શૂળ અને નબળાઈ વગેરે, અમુક દિવસ સેવન કરવાથી કમ થઇ
જલદી મટે છે. લસણના રસમાં વરાળનું પાણી મેળવી યા મીઠામાં
તથા મીણ તેલમાં છઠ્ઠે કે આઠમે ભાગે મેળવી લગાવવાથી ન
રૂઝાતા વ્રણ અને નાડીવ્રણ જલદી રૂઝાય છે.

લસણને સમાન સાકર સાથે વાટવાથી તેનો અવલેહ બને છે
તે પણ ઉપરને વજને રૂ. ૦ા ભાર દવારૂપે આપવામાં આવે છે.
તેમજ લસણને લૂણ સાથે મેળવીને પણ ચાટણ કરે છે. વળી લસણ
ને તેનાથી ચોગણા 'રેક્ટીફાઇડ સ્પિરીટ'માં મેળવીને ત્રણ દિવસ
રાખી ગાળી લઇ શીશીમાં ભરી બુચ દઇને રાખવું. તેમાંથી અમુક ડ્રામ
સાકરના શરબત સાથે પણ મેળવીને અપાય છે. આ પ્રમાણે ના
વરનું પાદરના તીર્થ જેવી છતાં તે બહુ કિંમતી ઔષધિ છે.

(નવેમ્બર–૧૯૩૦ના "આરોગ્યસિંધુ"માંથી)

૧૪૨–सार्प–विज्ञानीय

("માધુરી"ના એક અંકમાંથી)

ઉપરોક્ત નામ કા ગ્રંથ કે લેખક, પં० કૃપાશંકરજી વૈદ્ય, હનૂમાન ટીલા ખુર્જા (બુલંદશહર); ભૂમિકા-લેખક, વૈદ્યરાજ પં०, પ્રેમનિધિ શર્મા આયુર્વેદાચાર્ય, સુદર્શન-ઔષધાલય, બુલંદશહર; ઉક્ત સજ્જન સે પ્રાપ્ય; પૃષ્ઠસંખ્યા ૧૭૫; મૂલ્ય ૧।)

પુસ્તક કા વિષય ઉપાદેય હૈ. સર્પ કે સંબંધ મેં જિતની જ્ઞાતવ્ય બાતેં હૈં, પ્રાય: ઉન સભીકા ઇસમેં ઉલ્લેખ હૈ. યહ પુસ્તક વૈદ્ય-ડાક્ટર-હકીમ સે લે કર સાધારણ જનતા તક કે કામ કી હૈ; ક્યોંકિ ઇસમેં સર્પોં કી જાતિયાં, ઉનકી પરીક્ષા તથા ઉનકે વિષ દૂર કરને કે અનેક ૧૦૦ સે ઉપર સુલભ નુસખે વિદ્યમાન હૈં. ઇસમેં પ્રાય: ઉન સભી શંકાઓં વ પ્રચલિત પ્રવાદોં પર વેદ-શાસ્ત્રાદિ કે આધાર પર યથેષ્ટ પ્રકાશ ડાલા ગયા હૈ, જો સર્પ, સર્પ-વિષ ઔર ઉસકી ચિકિત્સા કે સંબંધ મેં ઉઠ સકતે હૈં. યહ પુસ્તક હિંદી મેં લિખી ગઇ હૈ ઔર સાધારણ યોગ્યતા કા પાઠક ભી ઇસકો સમઝ સકતા હૈ. પુસ્તક કા નામસંસ્કરણ ચિંતનીય હૈ. ટાઇટિલ પેજ પર "પ્રથમ ભાગ" આદિ શબ્દ સાધારણ પાઠક કે મન મેં યદ્યપિ પુસ્તક કી અપૂર્ણતા કા ભ્રમ ઉત્પન્ન કર સકતે હૈં, કિંતુ પુસ્તક સર્વાંગપૂર્ણ હૈ.

ઇસ પુસ્તક કો લિખ કર લેખક ને જનતા કા બહુત ઉપકાર કિયા હૈ. ક્યોંકિ પ્રાય: લાખોં મનુષ્ય પ્રતિવર્ષ સર્પ કે શિકાર બન જાતે હૈં. હમકો યહ બાત કહને મેં બડી પ્રસન્નતા હૈ કિ યહ પુસ્તક હિંદી-સાહિત્ય કે પાઠકોં કી ભી કુછ સેવા અવશ્ય કર સકેગી.

[illegible] तथा [illegible] भी इस बिमारी से [illegible]
[illegible] हैं, क्योंकि वे प्रतिदिन [illegible] प्याज खाते [illegible]

इन उपर्युक्त बातों से प्याज की अनुपम महिमा [illegible] जाती है। इस पर भी जिन पाठकों को प्याज के [illegible] है, इन्हें संस्कृत का पलांडुरसायन देखना चाहिये।

([illegible])

२४६—गोपालन

("માધુરી"ના એક અંકમાંથી)

[illegible]

[illegible]

१४२–सार्प–विज्ञानीय

("માધુરી"ના એક અંકમાંથી)

ઉપરોક્ત નામ કા ગ્રંથ કે લેખક, પં૦ કૃપાશંકરજી વૈદ્ય, હનૂમાન્ રોલા ખુર્જા (બુલંદશહર); ભૂમિકા–લેખક, વૈદ્યરાજ પં૦, પ્રેમનિધિ શર્મા આયુર્વેદાચાર્ય, સુદર્શન–ઔષધાલય, બુલંદશહર; ઉક્ત સજ્જન સે પ્રાપ્ય; પૃષ્ઠસંખ્યા ૧૭૫; મૂલ્ય ૧।)

પુસ્તક કા વિષય ઉપાદેય હૈ. સર્પ કે સંબંધ મેં જિતની જ્ઞાતવ્ય બાતેં હૈં, પ્રાયઃ ઉન સભીકા ઇસમેં ઉલ્લેખ હૈ. યહ પુસ્તક વૈદ્ય–ડાક્ટર–હકીમ સે લે કર સાધારણ જનતા તક કે કામ કી હૈ; ક્યોંકિ ઇસમેં સર્પોં કી જાતિયાં, ઉનકી પરીક્ષા તથા ઉનકે વિષ દૂર કરને કે અનેક ૧૦૦ સે ઉપર સુલભ નુસ્ખે વિદ્યમાન હૈં. ઇસમેં પ્રાયઃ ઉન સભી શંકાઓ વ પ્રચલિત પ્રવાદોં પર વૈદ્ય–શાસ્ત્રાદિ કે આધાર પર યથેષ્ટ પ્રકાશ ડાલા ગયા હૈ, જો સર્પ, સર્પ-વિષ ઔર ઉસકી ચિકિત્સા કે સંબંધ મેં ઉઠ સકતે હૈં. યહ પુસ્તક હિંદી મેં લિખી ગઇ હૈ ઔર સાધારણ યોગ્યતા કા પાઠક ભી ઇસકો સમઝ સકતા હૈ. પુસ્તક કા નામસંસ્કરણ ચિંતનીય હૈ. ટાઇટિલ પેજ પર "પ્રથમ ભાગ" આદિ શબ્દ સાધારણ પાઠક કે મન મેં યદ્યપિ પુસ્તક કી અપૂર્ણતા કા ભ્રમ ઉત્પન્ન કર સકતે હૈં, કિંતુ પુસ્તક સર્વાંગપૂર્ણ હૈ.

ઇસ પુસ્તક કો લિખ કર લેખક ને જનતા કા બહુત ઉપકાર કિયા હૈ. ક્યોંકિ પ્રાયઃ લાખો મનુષ્ય પ્રતિવર્ષ સર્પ કે શિકાર બન જાતે હૈં. હમકો યહ બાત કહને મેં બડી પ્રસન્નતા હૈ કિ યહ પુસ્તક હિંદી–સાહિત્ય કે પાઠકોં કી ભી કુછ સેવા અવશ્ય કર સકેગા.

૧૪૩–કૉલેરા અથવા કોગળિયું અને તેના ઉપાય

(૧)

(લેખકઃ—વૈદ્ય જટાશંકર જેશંકર દવે-ધ્રાંગધ્રા.)

કૉલેરા—વિષૂચિકા અથવા કોગળિયું એ મહાભયંકર દરદ છે. તેનાથી કોઇ પણ દેશ તેમજ કોઇ પણ જાતના લોકો ભાગ્યેજ અજાણ્યા હશે. જ્યારે તે બહુ જોરમાં ઉપડે છે ત્યારે છથી બાર કલાકમાં દરદી ગુજરી જાય છે અને તે ચેપી ગણાય છે. તેથી લોકો આવા દરદી પાસે તથા જે ગામમાં આ વ્યાધિ ચાલતો હોય ત્યાં જતાં ડરે છે.

પૂર્વરૂપ—જે માણસને આ વ્યાધિ લાગુ પડવાનો હોય તેને આગળથી એક બે દિવસથી પેટમાં જરા ગરબડ જેવું જણાય છે અને દસ્તમાં ફેર પડી જઇ શરીરમાં સુસ્તી જણાય છે અને પેટમાં દુખાવો રહે છે. માટે જો તેની આગળથી દરકાર રાખી હોય તો તે વ્યાધિ કેટલેક અંશે અટકાવી શકાય છે.

ચિહ્ન—શરૂઆતમાં અજીર્ણ જેવું લાગે છે અને થોડા ઘણા મળસહિત એક બે ઝાડા થાય છે તથા એકાદ ઉલટી થાય છે. તેથી દરદી બે ત્રણ ઝાડા તથા ઉલટી સુધી તે અજીર્ણની અસરથી હશે એમ ધારી ગફલતમાં રહે છે, એટલામાં તો કૉલેરા તેના અનેક ઉપદ્રવો સહિત દરદીને ઘેરી લે છે. થોડા ઘણા મળસહિત એક બે ઝાડા આવ્યા બાદ છેક ચોખાના ધોવાણ જેવા પુષ્કળ ઝાડા થાય છે તથા ઉલટી પણ છેક પાણી જેવી થાય છે. આવા ઝાડા તથા ઉલટી એ કૉલેરાની ખાસ નિશાની છે. થોડાક ઝાડા તથા ઉલટી થયા પછી શરીરમાંથી બેહદ પસીનો નીકળે છે. થોડો ઘણો પરસેવો નીકળ્યા બાદ હાથ, પગ, નાક, કપાળ વગેરે ભાગો ઠંડા પડી જઇ આખરે આખું શરીર ઠંડુગાર થઇ જાય છે. બે ચાર ઝાડા થયા કે તરતજ ગોટલા ચઢવા માંડે છે, જેથી દરદીને અતિશે વેદના વેઠવી પડે છે. જેમ દરદ વધતું જાય છે, તેમ તેમ આંખો ઊંડી ઉતરતી જાય છે, તથા નાડી હળવે હળવે મંદ અને બારીક થતી જાય છે. જે આખરે એટલી તો સૂક્ષ્મ થાય છે કે હાથ પણ લાગતી નથી. આ વ્યાધિમાં દરદીને અતિશય તૃષા લાગે છે જે કોઇ પણ ઉપાયે છીપતી નથી. થોડો ઘણો પરસેવો નીકળ્યા બાદ દરદીના મોઢાનો તથા નખનો રંગ શ્યામ થઇ જાય છે. પછી ચોટીને દરદીનો શ્વાસ ઠંડો પડી જાય છે, અને અવાજ પણ બેસીને ઝીણો પડી જાય છે. આખરે ઉપલી પોપચામાંથી દરદીને જરા ઓછું

...રામ મળ્યો ન હોય ત્યાં દરદીનો પેશાબ બંધ થઇ જાય છે ...ને ઝાડાઉલટી બંધ થઇ ચણાખરાનું પેટ પણ ચઢી આવે ... કોઇને સખત તાવ આવે છે, કોઇને આચકી જેવું થઇ આવે ..., કોઇને સન્નિપાત થઇ આવે છે, અને આખરે દરદીનું શરીર ...ીલું થઇ જોતજોતામાં દરદીને હેડકી તથા શ્વાસ થઇ આવે છે ...ને એક બે કલાકમાં બરી દરદી પ્રાણત્યાગ કરે છે. ગર્ભવતી સ્ત્રીને ...કોલેરા થયો હોય તો ઘણું કરી ગર્ભપાત થાય છે અને ઘણી વાર ...ી પણ જોખમમાં આવી પડે છે. આ દરદ જેમ લંબાય છે, તેમ ...ચવાની આશા વધારે રહે છે. ઘણું કરી દરદી ચાર પાંચ દિવસ-માં સાજો થાય છે. કોઇ કોઇ વાર દરદીને ચાર પાંચ દિવસે પણ એકદમ પેશાબ બંધ થઇ જઇ બીજાં ચિહ્નો વર્તાય છે ...ને દરદી જોખમમાં આવી પડે છે. આ વ્યાધિની અસર શરીરના દરેક અવયવો ઉપર થાય છે, અને તેમાંથી એકાદ અંગને કાયમને માટે ઘણી વાર નકામું બનાવી દે છે.

વળાતનાં ચિહ્નો—કોલેરાના દરદીને જો સારું થવાનું હોય તો ઝાડો-ઉલટી ધીમે ધીમે ઓછી થતી જાય છે. અને ઝાડાનો રંગ બદલાઇ પીળો થતો જાય છે. શરીરમાં [illegible] ને [illegible] ગરમી આવવા માંડે છે ને હળવો તાવ આવે છે, જે થોડા વખતમાં પાછો ઉતરી જાય છે, નાડી મંદ અને બારીક થઇ હોય તે મોટી અને સતેજ થાય છે. બંધ થયેલો પેશાબ પાછો શરૂ થાય છે અને દરદીનું શરીર પુનઃ [illegible]

કારણ—કોલેરાના કારણ વિષે હજુ એકમત થયો નથી તોપણ એટલું તો સિદ્ધ છે કે એક જાતનું [illegible] [illegible]

૧૪૩—કૉલેરા અથવા કોગળિયું અને તેના ઉપાય

(૧)

(લેખક:—વૈદ્ય જટાશંકર જેશંકર દવે-ધ્રાંગધ્રા.)

કૉલેરા—વિષૂચિકા અથવા કોગળિયું એ મહાભયંકર દરદ છે. તેનાથી કોઈ પણ દેશ તેમજ કોઈ પણ જાતના લોકો ભાગ્યેજ અજાણ્યા હશે. જ્યારે તે બહુ જોરમાં ઉપડે છે ત્યારે છથી બાર કલાકમાં દરદી ગુજરી જાય છે અને તે ચેપી ગણાય છે. તેથી લોકો આવા દરદી પાસે તથા જે ગામમાં આ વ્યાધિ ચાલતો હોય ત્યાં જતાં ડરે છે.

પૂર્વરૂપ—જે માણસને આ વ્યાધિ લાગુ પડવાનો હોય તેને આગળથી એક બે દિવસથી પેટમાં જરા ગરબડ જેવું જણાય છે અને દસ્તમાં ફેર પડી જઇ શરીરમાં સુસ્તી જણાય છે અને પેટમાં દુખાવો રહે છે. માટે જો તેની આગળથી દરકાર રાખી હોય તો તે વ્યાધિ કેટલેક અંશે અટકાવી શકાય છે.

ચિહ્ન—શરૂઆતમાં અજીર્ણ જેવું લાગે છે અને થોડા ઘણા મળસહિત એક બે ઝાડા થાય છે તથા એકાદ ઉલટી થાય છે. તેથી દરદી બે ત્રણ ઝાડા તથા ઉલટી સુધી તે અજીર્ણની અસરથી હશે એમ ધારી ગફલતમાં રહે છે, એટલામાં તો કૉલેરા તેના અનેક ઉપદ્રવો સહિત દરદીને ઘેરી લે છે. થોડા ઘણા મળસહિત એક બે ઝાડા આવ્યા બાદ છેક ચોખાના ધોવાણ જેવા પુષ્કળ ઝાડા થાય છે તથા ઉલટી પણ છેક પાણી જેવી થાય છે. આવા ઝાડા તથા ઉલટી એ કૉલેરાની ખાસ નિશાની છે. થોડાક ઝાડા તથા ઉલટી થયા પછી શરીરમાંથી બેહદ પસીનો નીકળે છે. થોડો ઘણો પરસેવો નીકળ્યા બાદ હાથ, પગ, નાક, કપાળ વગેરે ભાગો ઠંડા પડી જઇ આખરે આખું શરીર ઠંડુગાર થઇ જાય છે. બે ચાર ઝાડા થયા કે તરતજ ગોટલા ચઢવા માંડે છે, જેથી દરદીને અસહ્ય વેદના વેઠવી પડે છે. જેમ દરદ વધતું જાય છે, તેમ તેમ આંખો ઉંડી ઉતરતી જાય છે, તથા નાડી હળવે હળવે મંદ અને બારીક થતી જાય છે. જે આખરે એટલી તો સૂક્ષ્મ થાય છે કે હાથ પણ લાગતી નથી. આ વ્યાધિમા દરદીને અતિશય તૃષા લાગે છે, જે કોઇ પણ ઉપાયે છીપતી નથી. થોડો ઘણો પરસેવો નીકળ્યા બાદ દરદીના મોઢાનો તથા નખનો રંગ શ્યામ થઈ જાય છે. ધીમે ધીમે દરદીનો શ્વાસ ઠંડો પડી જાય છે, અને અવાજ પણ બહુજ ધીમો પડી જાય છે. આખરે ઉપલી પાડામાંથી દરદીને જરા પણ

રંગ બદલાઈ પીળો થતો જાય છે. શરીરમાં શરદી થઇ હોય, તે મટી ગરમી આવવા માંડે છે ને હલકો તાવ આવે છે, જે થોડા વખતમાં પાછો ઉતરી જાય છે. નાડી મંદ અને બારીક થઇ હોય તે મોટી અને સતેજ થાય છે. બંધ થએલ પીશાબ પાછો શરૂ થાય છે અને દરદીનું શરીર પુનઃ જાગ્રત થઇ વળતર ભાવ જણાય છે.

કારણ—કૉલેરાનાં કારણ વિષે હજુ એકમત થયો નથી તોપણ એટલું તો સિદ્ધ છે કે એક જાતનું જંતુરૂપી વિષ પાણી અગર બીજી વપરાશની ચીજ મારફત મનુષ્યના શરીરમાં પ્રવેશ કરી કૉલેરા ઉત્પન્ન કરે છે. કૉલેરાના ઝાડા તથા ઉલટીમાં પડેલા પદાર્થમાંથી એ વિષ મનુષ્યના શરીરમાં પ્રવેશ કરી રોગ પેદા કરે છે. ગીચ વસ્તીમાં રહેવાથી, બગડેલું પાણી પીવાથી, દારૂ તથા બગડેલો ખોરાક ખાવાથી અને સડેલા ફળ, મેવો, માંસ-માછલી, ભાજી, તરકારી ઇત્યાદિ બગડેલી ચીજોનો ખોરાક પણ ખાવાથી એ વ્યાધિ ઉત્પન્ન થાય છે. ખાળ તથા ગટરનું પાણી પીવાના પાણી સાથે મળવાથી પણ એ વ્યાધિ ફેલાય છે.

આ વ્યાધિ કેટલેક દરજ્જે ચેપી છે એ વાત તો નિઃસંદેહ છે તોપણ તેના ચેપીપણામાં કાંઇ નિયમ હોય તેવું લાગે છે. કેમકે તે બધાને લાગુ નહિ પડતાં અમુકનેજ લાગે છે તેથી એવું લાગે છે કે, અમુક જાતના સંજોગો થવાથી અમુક જાતના માણસો પર તે વ્યાધિની ઝાઝી અસર થાય છે ને બીજા પર થોડી થાય છે; પણ કેવા સંજોગોથી કેવી જાતના આહારવિહારવાળા માણસોને તે લાગુ

પડે છે તે બરાબર સમજાતું નથી તેથી આપણે તેને દૈવ [illegible] ગણીએ અથવા બીજા વહેમમાં ફેરવાઈએ છીએ.

ચેપ. ચેપીપણાની એક બીજી ખાસિયત એ છે કે, જે [illegible] માં આ વ્યાધિ આવેલો હોય તે ગામમાં કોઈ સારે સ્થળે [illegible] માણસ આવે તેના પર તેની અસર તરત થાય છે.

જ્યારે આ વ્યાધિ નવો શરૂ થાય છે ત્યારે રોગ [illegible] ઘણો ભારી હોય છે અને તેના ઘણા માણસોને [illegible] જેમ જેમ [illegible] તેમ તેમ તેનો જોર નરમ [illegible] ઓછા માણસો મરે છે. તે જ્યારે તે ક્ષણિક [illegible] ઘણા માણસોને [illegible] પડી [illegible]

ચેપીપણા વિષે જુદા જુદા મત—[illegible] પડી નથી, [illegible] નથી. [illegible]

[illegible]

દૂધ તથા પીવાના પાણીમાં બરોબર કાળજી રાખવી. પાણી
ને તો હમેશાં ઉકાળીને ઠંડુ થયા પછી વાપરવું. અગર સારી પેઠે
ળાને તો અવશ્ય રાખવું. કારણકે પાણી મારફત કૉલેરાનું ઝેર
ણી વાર શરીરમાં દાખલ થાય છે.

દૂધ પણ ગરમ કરી ગળીને વાપરવું. દૂધ જંતુઓને બહુ
ાકર્ષણ કરે છે, ને ઘણી વાર તે રોગોનું કારણ થઇ પડે છે.
ાટે ગરમ કરવાથી જંતુ વગેરેનો નાશ થઇ જાય છે. ભરવાડ
ગેરે દૂધ વેચનાર લોકોમાં જ્યારે આ રોગ ચાલતો હોય ત્યારે
મનું દૂધ વાપરવું નહિ. કારણ કે તેઓનાં દૂધનાં વાસણ જોઇએ
વાં સ્વચ્છ હોતાં નથી. તેથી તે મારફત ઘણી વાર રોગ ફેલાય છે.

સડેલાં ફળ, મેવો, માંસ તથા બગડેલી ખોરાકની ચીજ ઉપ-
યોગમાં લેવી નહિ. ભીનાશવાળી જગ્યામાં અગર વરસાદ અને ઠંડીમા
તેમજ ઘણી ગરમીમાં ફરવું નહિ, શરીરમાં દરેક જાતની સ્વચ્છતા
રાખવી. ઉજાગરો કરવો નહિ, તેમજ મનની અથવા તનની બહુ
મહેનત કરવી નહિ.

જે ઠેકાણે આપણે રહેતા હોઇએ ત્યાં જો આ વ્યાધિ ચાલતો
હોય તો બની શકે તો બીજે સારે ઠેકાણે જવું, તથા જ્યાં આ
વ્યાધિ ચાલતો હોય ત્યાં ખાસ કારણ સિવાય જવું નહિ. કારણકે
આ રોગની અસર નવા આવનાર માણસ પર વધારે થાય છે.

રોગની ધાસ્તી મનમાં રાખવી નહિ; કારણકે બીકથી પણ
નુકસાન થવા સંભવ છે.

કૉલેરાના દરદી પાસે જરૂર સિવાય જવું નહિ ને જવું પડે
તો જરા છેટે બેસવું; તેથી દરદી તથા આવનાર એ બન્નેના હકમાં
ફાયદો છે.

કૉલેરાના વખતમા વગર કારણે એકાદ વધારે ઝાડો થાય કે
તરતજ તેનો ઉપાય કરવો. આવી ઋતુમા બહુ જરૂર સિવાય આકરો
જુલાબ લેવો નહિ.

સારવાર કરનાર માણસે રાખવી જોઇતી કાળજી

એ રોગ થયેલા આદમી પાસે બીજા સારા માણસોને બહુ
જવા દેવા નહિ માત્ર તેની બરદાસ માટે જોઇતાં માણસો તેની
પાસે રાખવા બીજાંઓએ બહાર દવા વગેરેના બીજા કામમાં રોકાવું.

દરદીની બરદાસ કરનાર માણસે તથા તેના ઝાડા ઉલટી ઉપાડ-
નાર માણસે પોતાના હાથ સારી પેઠે જંતુનાશક દવાવાળા પાણીથી
અગર સ્વચ્છ પાણીથી તરત સાફ કરી નાખવા.

દરદીના ખાવાપીવાનાં વાસણ અલગ રાખવાં. દરદીનો ઝાડો

તથા ઉલટી કોઇ વાસણમાં ઝીલવાં અને તે વાસણમાં માટી, [illegible] અથવા દુર્ગંધનાશક પદાર્થો નાખીને તે કોઇ અલગ ઠેકાણે [illegible] ચાલતાં સુધી તો તેને કોરી જમીનમાં દાટી દેવાં. નદી, [illegible] તળાવના પાણીમાં તેનો બિલકુલ પ્રવેશ થવા દેવો નહિ. [illegible] લોકો દરદીનો ઝાડો તથા ઉલટી પોતાના ફળીઆ, શેરી [illegible] સંડાસમાં ફેંકી દે છે, તેથી તે સૂકાઇ ગયા પછી તે જંતુઓ [illegible] દાખલ થઇ પવન, પાણી તથા ખોરાકની ચીજો મારફત [illegible] ભયંકર ઉપદ્રવ ચલાવે છે.

દરદીના ઓરડાની કોઇ પણ ચીજ સાફ કર્યા વગર [illegible] વાપરવી નહિ. દરદીનાં કપડા વગેરે બાળી નાખવાં અગર [illegible] નાશક દવા વડે ખૂબ ધોઇ સાફ રાખવાં. દરદીના ઓરડામાં [illegible] ગંધક વગેરે બાળી તે ઓરડો સાફ કરવો. દરદીના ઝાડા-ઉલટી ઉપર કાર્બોલીક પાઉડર જેવી જંતુનાશક દવા નાખવી જેથી માખી ઓ વગેરે તેના ઉપર બેસી દુર્ગંધી ફેલાવી શકે નહિ.

જે ઠેકાણે ઝાડો-ઉલટી થયા હોય તે જગ્યાએ [illegible] થોડો થોડો ખોદી નાખવો અને તે માટીનો [illegible] પછી ત્યાં દુર્ગંધીનાશક દવાનું પાણી નાખવું [illegible] સારી પેઠે બીજી માટી નાખી [illegible] સાફ રાખવું.

થોડા દિવસ સુધી જે ઓરડામાં દરદી [illegible] નહિ, પણ [illegible] સુધી [illegible] આવવા દેવા.

[illegible]

એ હમેશ દવામાંથી દરરોજ દવા થોડે થોડે અંતરે આપ્યા કરવી.

લસુનવટી બેથી ચાર ગોળી, અંજનવટી બેથી ચાર ગોળી, કુંપવટી બે ગોળી, લવણભાસ્કર પા તોલો, સામુદ્રાદિ ચૂર્ણ પા તોલો, કેશાદ્ય ચૂર્ણ પા તોલો, હિંગ્વાદિ ચૂર્ણ પા તોલો.

કબ્બાદ અને લઘુ કબ્બાદ રસ એ બે દવાઓ કૉલેરા પર બહુ વખણાય છે; તેથી ઝાડો તથા ઉલટી અથવા આફરો અને ચઢેલું પેટ ઉતરે છે. માત્રા એકથી બે વાલ, છાશ સાથે.

ગોટલા તથા શરદી માટે લસણ, ડુંગળી કે આદુનો રસ થોડો થોડો પાવાથી તથા શરીરે ચોપડવાથી સારો ફાયદો થાય છે. જ્યારે શરીર ઠંડુ પડવા માંડે ત્યારે તેને ગરમ કપડાથી ઢાંકી રાખવું. ઉના પાણીની ભરેલી બાટલીથી, અથવા ગરમ ઈંટ તથા નળિયાથી શેક કરવો. શેક કરવાથી શરીર ગરમ થાય છે તથા શરદી મટે છે, માટે શેક કરતાં બીજું નહિ.

કાયફળ તથા સુંઠનું બારીક ચૂર્ણ ઘસવાથી શરીરમા ગરમાવો આવે છે. અજમો ચોળવાથી ફાયદો થાય છે. તજના તેલથી કૉલેરાની ગોટલી મટે છે. માલકાંકણીનું તેલ અગર તેનો ભૂકો ચોળવાથી ચઢેલી ગોટલી ઉતરે છે. ગોટલાંને પોચે પોચે હાથે દબાવવાથી તથા ઘસવાથી ગોટલી મોળી પડે છે. સિંધવ તથા પાનની જડ તેલમાં કકડાવીને તે તેલ ચોળવાથી સારો ફાયદો થાય છે.

બહુ ઉલટી થતી હોય તો છાતી પર પ્લાસ્ટર મારવું તથા હાથે પગે રાઇનો ખરડ કરવાથી શરદી મટે છે.

તૃષા—કૉલેરાના દરદીને તૃષા બહુ લાગે છે. માટે દરદીની માગણી પ્રમાણે બહુ પાણી આપવુ નહિ. પણ ઉકાળીને ઠંડુ કરેલ પાણી થોડું થોડું આપવું અગર ધાણા તથા વાળાનું ઉકાળેલ પાણી આપવું; અગર લવીંગ, જાયફળ તથા મોથનું ઉકાળેલ પાણી આપવું. અગર વાવડીંગનુ ઉકાળેલ ઠંડુ પાણી આપવુ, સોડાવૉટર તથા થોડો બરફ આપવો. થોડી છાશ જરા મીઠું તથા જીરૂ નાખી આપવી. મતલબ કે, દરદીને બહુ પાણી આપવું નહિ પણ થોડું થોડું પાણી આપવું.

પેટનું ચઢવું—આખરે ઘણીખરી વાર ઝાડો ઉલટી બંધ થઇ દરદીનું પેટ પણ ચઢી આવે છે અને તેથી દરદી ઘણોજ મુંઝાય છે. આ વખતે જો દરદીને ઝાડો તથા ઉલટી થાય તો જરા ઠીક લાગે છે. માટે આ વ્યાધિમા એકદમ ઝાડોઉલટી બંધ થાય તેવી દવા આપવી નહિ. જ્યારે પેટ ચડયું હોય ત્યારે લવણભાસ્કર ચૂર્ણ અગર સામુદ્રાદિ ચૂર્ણ અગર કબ્બાદ રસ આપવો, તેથી ફાયદો થશે અગર યોગ્ય લાગે તો વૈદ્યની સલાહ લઇ આદુના રસની સાથે એરંડીઉં તેલ આપવુ.

તથા ઉલટી કોઇ વાસણમાં ઝીલવાં અને તે વાસણમાં [illegible] અથવા દુર્ગંધનાશક પદાર્થો નાખીને તે કોઇ અલગ [illegible] ચાલતાં સુધી તો તેને કોરી જમીનમાં દાટી દેવાં. નદી, [illegible] તળાવના પાણીમાં તેનો બિલકુલ પ્રવેશ થવા દેવો નહિ. લોકો દરદીનો ઝાડો તથા ઉલટી પોતાના કુવીઆ, [illegible] સંડાસમાં ફેંકી દે છે, તેથી તે સૂકાઇ ગયા પછી તે જંતુઓ દાખલ થઇ પવન, પાણી તથા ખોરાકની ચીજો મારફત [illegible] ભયંકર ઉપદ્રવ ચલાવે છે.

દરદીના ઓરડાની કોઇ પણ ચીજ સાફ કર્યા [illegible] વાપરવી નહિ. દરદીનાં કપડાં વગેરે બાળી નાખવાં અથવા [illegible] નાશક દવા વડે ખૂબ ધોઇ સાફ રાખવાં. દરદીના ઓરડામાં [illegible] ગોદડું વગેરે બાળી તે ઓરડો સાફ કરવો. દરદીના [illegible] ઉપર કાર્બોલીક પાઉડર જેવી જંતુનાશક દવા નાખવી જેથી [illegible] માખીઓ વગેરે તેના ઉપર બેસી દુર્ગંધી ફેલાવી શકે નહિ.

જે ઠેકાણે ઝાડો-ઉલટી થયા હોય તે જગાએ [illegible] [illegible] ખોદી નાખવો અને તે માટીનો [illegible] [illegible] દુર્ગંધીનાશક દવાનું પાણી નાખી [illegible] માટી [illegible] માટી નાખી [illegible] સાફ રાખવું.

[illegible] દિવસ સુધી જે ઓરડામાં દરદી [illegible] [illegible] નહિ, પણ તેમાં [illegible] દિવસ સુધી [illegible] [illegible]

[illegible]

નીચે લખેલ દવામાંથી હરકોઇ દવા થોડે થોડે અંતરે આપ્યા કરવી.

લસુનવટી બેથી ચાર ગોળી, ગંધકવટી બેથી ચાર ગોળી, શંખવટી બે ગોળી, લવણભાસ્કર પા તોલો, સામુદ્રાદિ ચૂર્ણ પા તોલો, હિંગાષ્ટક ચૂર્ણ પા તોલો, વિડંગાદિ ચૂર્ણ પા તોલો.

ક્રવ્યાદ અને લઘુ ક્રવ્યાદ રસ એ બે દવાઓ કૉલેરા પર બહુ વખણાય છે; તેથી ઝાડો તથા ઉલટી અથવા આફરો અને ચઢેલું પેટ ઉતરે છે. માત્રા એકથી બે વાલ, છાશ સાથે.

ગોટલા તથા ચરદી માટે લસણ, ડુંગળી કે આદુનો રસ થોડો થોડો પાવાથી તથા શરીરે ચોપડવાથી સારો ફાયદો થાય છે. જ્યારે શરીર ઠંડુ પડવા માંડે ત્યારે તેને ગરમ કપડાથી ઢાંકી રાખવું. ઉના પાણીની ભરેલી બાટલાથી, અથવા ગરમ ઇંટ તથા નળિયાથી શેક કરવો. શેક કરવાથી શરીર ગરમ થાય છે તથા ચરદી મટે છે, માટે શેક કરતાં બીવું નહિ.

કાયફળ તથા સુંઠનું બારીક ચૂર્ણ ઘસવાથી શરીરમાં ગરમાવો આવે છે. અજમો ચોળવાથી ફાયદો થાય છે. તજના તેલથી કૉલેરાની ગોટલી મટે છે. માલકાંકણીનું તેલ અગર તેનો ભૂકો ચોળવાથી ચઢેલી ગોટલી ઉતરે છે. ગોટલીને પોચે પોચે હાથે દબાવવાથી તથા ઘસવાથી ગોટલી ગોળા પડે છે. સિંધવ તથા પાનની જડ તેલમાં કકડાવીને તે તેલ ચોળવાથી સારો ફાયદો થાય છે.

બહુ ઉલટી થતી હોય તો છાતી પર પ્લાસ્ટર મારવું તથા હાથે પગે રાઇનો ખરક કરવાથી ચરદી મટે છે.

તૃષા—કૉલેરાના દરદીને તૃષા બહુ લાગે છે. માટે દરદીની માગણી પ્રમાણે બહુ પાણી આપવું નહિ. પણ ઉકાળીને ઠંડુ કરેલ પાણી થોડું થોડું આપવું અગર ધાણા તથા વાળાનું ઉકાળેલ પાણી આપવું; અગર લવીંગ, જાયફળ તથા મોથનું ઉકાળેલ પાણી આપવું. અગર પાવડીંગનું ઉકાળેલ ઠંડુ પાણી આપવું, સોડાવૉટર તથા થોડો બરફ આપવો. થોડી છાશ જરા મીઠું તથા જીરૂ નાખી આપવી. મતલબ કે, દરદીને બહુ પાણી આપવું નહિ પણ થોડું થોડું પાણી આપવું.

પેટનું ચઢવું—આખરે પાણીભરી ચાર ઝાડા ઉલટી બંધ થઇ દરદીનું પેટ પણ ચઢી આવે છે અને તેથી દરદી બહુજ મુંઝાય છે. આ વખતે જો દરદીને ઝાડે તથા ઉલટી થાય તો જરા ઠીક લાગે છે. માટે એ વખતમાં એકદમ ઝાડો ઉલટી બંધ થાય તેવી દવા આપવી નહિ. આ વખતે પેટ ચઢ્યું હોય ત્યારે લવણભાસ્કર ચૂર્ણ અગર સામુદ્રાદિ ચૂર્ણ અગર ક્રવ્યાદ રસ આપવો. તેથી ફાયદો નહિ અગર રોગ ન જાય તો પેટની ઉપર લેપ કરવો અને આદુના રસની સાથે એરંડીઉં તેલ આપવું.

તથા ઉલટી કોઇ વાસણમાં ઝીલવાં અને તે વાસણમાં માટી, [illegible] અથવા દુર્ગંધનાશક પદાર્થો નાખીને તે કોઇ અલગ ઠેકાણે [illegible] ચાલતાં સુધી તો તેને કોરી જમીનમાં દાટી દેવાં. નદી, કુવા [illegible] તળાવના પાણીમાં તેનો બિલકુલ પ્રવેશ થવા દેવો નહિ. [illegible] લોકો દરદીનો ઝાડો તથા ઉલટી પોતાના ફળીઆ, શેરી [illegible] સંડાસમાં ફેંકી દે છે, તેથી તે સુકાઇ ગયા પછી તે જંતુઓ [illegible] દાખલ થઇ પવન, પાણી તથા ખોરાકની ચીજો મારફત પ્રવેશ [illegible] ભયંકર ઉપદ્રવ ચલાવે છે.

દરદીના ઓરડાની કોઇ પણ ચીજ સાફ કર્યા વગર [illegible] વાપરવી નહિ. દરદીનાં કપડાં વગેરે બાળી નાખવાં અગર દુર્ગંધ- નાશક દવા વડે ખૂબ ધોઇ સાફ રાખવાં. દરદીના ઓરડામાં [illegible] ગંધક વગેરે બાળી તે ઓરડો સાફ કરવો. દરદીના ઝાડા-ઉલટી ઉપર કાર્બોલીક પાઉડર જેવી જંતુનાશક દવા નાખવી જેથી માખી ઓ વગેરે તેના ઉપર બેસી દુર્ગંધી ફેલાવી શકે નહિ.

જે ઠેકાણે ઝાડા-ઉલટી થયાં હોય તે જગ્યાએ [illegible] થોડા થોડા ખોદી નાખવો અને તે માટીનો યોગ્ય નીકાલ [illegible] પછી ત્યાં દુર્ગંધીનાશક દવાનું પાણી નાખી તે ભાગ સાફ [illegible] સારી પેઠે બીજી માટી નાખી ભોંયતળીયું સાફ રાખવું.

થોડા દિવસ સુધી જે ઓરડામાં દરદી રહેલ હોય તે ઓરડા- માં સેવો નહિ, પણ તેમાં થોડા દિવસ સુધી પુષ્કળ હવા [illegible] તડકો આવવા દેવાં.

દરદ મટાડવા કરતાં દરદ ન થાય એ વધારે સારું. [illegible] આવી ઋતુમાં સાવચેત રહી એ ઉત્પન્ન ન થાય એવા ઉપાય [illegible] તો વધારે સારું છે. તે માટે ઉપર કહેલા નિયમ પ્રમાણે [illegible] તથા નીચેની કોઇ પણ દવા અટકાવ તરીકે સવારસાંજ લેવી.

લસુનવટી માત્રા બે ગોળી, ગંધકવટી માત્રા બે ગોળી [illegible] વટી એક ગોળી તથા હીંગ્વાષ્ટક ચૂર્ણ પા તોલો.

વ્યાધિ લાગુ થયા પછી શરૂઆતમાં કપૂરના અર્કનાં [illegible] દશ ટીપાં દર પા પા અગર અર્ધા કલાકે થોડી સાકર કે [illegible] કટકા સાથે આપવા, ને વ્યાધિ બહુ જોરમાં હોય તો [illegible] [illegible] અંતરે આપવા. પાંચ છ વાર આપવાથી ફાયદો થશે.

[illegible] કર્પૂરાદિ ગોળીઓ આપવી. તે ગોળીઓ [illegible] કરે છે. માત્ર બે ગોળી દર અર્ધો કલાકે આપવી. [illegible] [illegible] ન હોય તો નીચે લખેલ ગોળીઓ આપવી [illegible] [illegible] [illegible] એ ચાર દવા [illegible] [illegible] માત્ર બે ગોળી દર [illegible] અગર અર્ધો કલાક [illegible]

લખેલ દવામાંથી હરકોઈ દવા થોડે થોડે અંતરે આપ્યા કરવી.
લસુનવટી બેથી ચાર ગોળી, ગંધકવટી બેથી ચાર ગોળી,
વટી બે ગોળી, લવણભાસ્કર પા તોલો, સામુદ્રાદિ ચૂર્ણ પા તોલો,
ષ્ટક ચૂર્ણ પા તોલો, વિડંગાદિ ચૂર્ણ પા તોલો.

ક્રવ્યાદ અને લઘુ ક્રવ્યાદ રસ એ બે દવાઓ કૉલેરા પર
વખણાય છે; તેથી ઝાડો તથા ઉલટી અથવા આફરો અને ચડેલું
ઉતરે છે. માત્રા એકથી બે વાલ, છાશ સાથે.

ગોટલા તથા શરદી માટે લસણ, ડુંગળી કે આદુનો રસ થોડો
ડો પાવાથી તથા શરીરે ચોપડવાથી સારો ફાયદો થાય છે. જ્યારે
રીર ઠંડુ પડવા માંડે ત્યારે તેને ગરમ કપડાથી ઢાંકી રાખવું. ઉના
ણીની ભરેલી બાટલીથી, અથવા ગરમ ઈંટ તથા નળિયાથી શેક
રવો. શેક કરવાથી શરીર ગરમ થાય છે તથા શરદી મટે છે, માટે
ક કરતાં બીજું નહિ.

કાયફળ તથા સુંઠનું બારીક ચૂર્ણ ઘસવાથી શરીરમાં ગરમાવો
આવે છે. અજમો ચોળવાથી ફાયદો થાય છે. તજના તેલથી કૉલેરા-
ની ગોટલી મટે છે. માલકાંકણીનું તેલ અગર તેનો ભૂકો ચોળ-
વાથી ચડેલી ગોટલી ઉતરે છે. ગોટલાંને પોચે પોચે હાથે દબાવવા-
થી તથા ઘસવાથી ગોટલી મોળી પડે છે. સિંધવ તથા પાનની જડ
તેલમાં કકડાવીને તે તેલ ચોળવાથી સારો ફાયદો થાય છે.

બહુ ઉલટી થતી હોય તો છાતી પર પ્લાસ્ટર મારવું તથા
હાથે પગે રાઈનો ખરડ કરવાથી સરદી મટે છે.

તૃષા—કૉલેરાના દરદીને તૃષા બહુ લાગે છે. માટે દરદીની
માગણી પ્રમાણે બહુ પાણી આપવું નહિ. પણ ઉકાળીને ઠંડુ કરેલ
પાણી થોડું થોડું આપવું અગર ધાણા તથા વાળાનું ઉકાળેલ પાણી
આપવું; અગર લવીંગ, જાયફળ તથા મોથનું ઉકાળેલ પાણી આપવું.
અગર વાવડીંગનું ઉકાળેલ ઠંડુ પાણી આપવું, સોડાવૉટર તથા થોડો
બરફ આપવો. થોડી છાશ જરા મીઠું તથા જીરૂં નાખી આપવી. મતલબ
કે, દરદીને બહુ પાણી આપવું નહિ પણ થોડું થોડું પાણી આપવું.

પેટનું ચડવું—આખરે ઘણીખરી વાર ઝાડો ઉલટી બંધ થઈ
દરદીનું પેટ પણ ચડી આવે છે અને તેથી દરદી ઘણોજ મુઝાય
છે. આ વખતે જો દરદીને ઝાડો તથા ઉલટી થાય તો જરા ઠીક
લાગે છે. માટે આ વખતમાં એકદમ ઝાડો ઉલટી બંધ થાય તેવી
દવા આપવી નહિ. જ્યારે પેટ ચડ્યું હોય ત્યારે લવણભાસ્કર ચૂર્ણ
અગર સામુદ્રાદિ ચૂર્ણ અગર ક્રવ્યાદ રસ આપવો, તેથી ફાયદો થશે
અગર જોઈએ લાગે તો પેટની ચામડી ઉપર આદુના રસની સાથે એરં-
ડીઉં તેલ આપવું.

પીશાબનું બંધ થવું—આખરે દરદીનો પીશાબ બંધ થઈ જાય છે. આથી દરદીને અસહ્ય વેદના વેઠવી પડે છે. પીશાબને [illegible] પાણીમાં કેસુડાં ખાખરાનાં ફુલ બાફી પેડુ ઉપર બાંધવાં તથા [illegible] ઉકાળામાં [illegible] સુરોખાર નાખી પાવો. ગરમ પાણીનો [illegible] પેર [illegible] કરવી તથા બેસી શકે તો ગરમ પાણીમાં દરદીને બેસાડ[illegible] અગર સ્પીરીટ ઓફ નાઈટ્રીક ઈથરનાં દસ દસ ટીપાં [illegible] અંતરે બે ત્રણ વખત આપવાં. આટલું છતાં પણ જો પીશાબ [illegible] ઉતરે તો ડાક્ટર કે વૈદની સલાહ લેવી. કારણ કે આ દરદમાં [illegible] પિંડનો [illegible] થઈ આવી પીશાબ થતો નથી.

સારાંશ—[illegible]

[illegible]

(૬)

[illegible]

[illegible]

નાખી ઉકાળવાં. પાણી બળીને એક શેર રહે ત્યારે ઉતારી સ્વચ્છ લુગડાથી ગાળી ટાઢું કરી દરદીને વારંવાર આપવું.

(૩) દરદીને ખોરાક બિલકુલ આપવો નહિ. બાર કલાક થયા પછી થોડી થોડી છાશ આપવી.

(૪) દરદીનાં મળ અને ઉલટીનો તરત નાશ કરવો.

(૫) દરદીનાં લુગડાં, પથારી વગેરે સ્વચ્છ રાખવાં, પણ મહેરબાની કરી તેવાં કપડાં તળાવમાં કે પાણી પીવાના કૂવાના કાંઠે ધોવાં નહિ. કારણ કે પાણીદ્વારા કૉલેરાનાં જંતુ બહુ વધી જઈ કૉલેરા ફેલાવે છે.

(૬) દરદીની પાસે ઘણાં માણસોએ ટોળે બેસવું નહિ અને વધારે સંસર્ગમાં આવવું નહિ. કારણ કે આ રોગ ચેપી હોવાથી એકથી બીજાને થવા સંભવ છે. દરદીની સારવાર માટે એક બે જણ બસ છે. સારવાર કરનારાઓએ ખાલી પેટે દરદી પાસે રહેવું નહિ. હોજરીમાં જ્યારે કંઇ ખાવાનો પદાર્થ હોય છે ત્યારેજ પાચનરસ ઉત્પન્ન થાય છે. હોજરીના પાચનરસમાં ખટાશને લીધે કૉલેરાનાં જંતુઓ જીવતાં નથી; આંતરડામાં ગયા પછી જલદી વૃદ્ધિ પામે છે.

(૭) ઉલટી અને દસ્ત થવાથી લોહીમાંથી પાણી નીકળી જઇ લોહી ઘટ્ટ થઇ જાય છે, તેથી તે લોહી શરીરમાં ફરી શકતું નથી. તેને લીધે દરદી ટાઢો થઇ મરણ પામે છે. નીચે જણાવેલી ગોળીઓ લોહીને ઘટ્ટ થવા દેતી નથી.

(૮) દરદી જે ઓરડામાં હોય તે ઓરડાને ગરમ રાખવો.

(૯) દરદની શરૂઆત થતી વખતે ઝાડામાં પહેલાં મળ, ને પછી પિત્ત નીકળે છે. પછી ચોખાના ઓસામણ જેવા ઝાડા થાય છે. તેજ પ્રમાણે પહેલી ઉલટીમાં ખાધેલો ખોરાક, ને પછી પિત્ત નીકળે છે અને ચોખાના ઓસામણ જેવી ઉલટી થાય છે.

(૧૦) દરદીના ઓરડામાં ફુરમલ, ગંધક અને કપૂર સરખા ભાગે લઇ તેનો ધૂપ કરવો. ખાસ કરી સુધરાઇએ કે સરકારે આખા ગામમા ધૂપ કરવો જોઇએ. રસ્તાઓ તથા મહોલ્લાઓમા બરાબર સ્વચ્છતા રાખવા પૂરતી કાળજી રાખી આપતા ઉપાયો લેવા જોઇએ.

દવા નીચેના જણસોની બનાવવી

આકડાના મૂળની છાલ ભૂકો કરેલી તોલા દશ, કાળાં મરી તોલા દશ, આદુ તોલા દશ, આ ત્રણે ચીજોને ચટણીની માફક ખૂબ ઝીણી લસોટી રતી રતી જેવડી ગોળીઓ વાળી ઉપર લખ્યા પ્રમાણે તેનો ઉપયોગ કરવો. ("બાલજીવન"ના એક અંકમાંથી)

૧૪૪–વાળાના અનુભવેલા ઉપાયો

(૧)

(લેખકઃ–શ્રી. જદુરામ રવિશંકર ત્રિવેદી)

૧—જ્યાં ડાંગર પાકે છે, ત્યાં ક્યારડાઓમાં આસોથી માગશર સુધી ડાંગરના છોડવા ઉભા હોય છે. તેની ઉપર લટકતો કોશેટો હોય છે. તે કોશેટાને સૂકવીને, વાટીને, ગોળમાં તેની ૭ ગોળી બનાવવી અને દરરોજ ૭ દિવસ સુધી રોજ સવારના દાતણ કરીને એક ગોળી ખાવી. એના ઉપર પરેજી પાળવી પડતી નથી. આ એક અકસીર ઉપાય છે. એક કોશેટાની ૭ ગોળીજ આ દરદ મટાડવા માટે પૂરતી છે. આ દવાથી વાળો ફરીથી થશે નહિ.

૨—બાદીઆના તોલો ૦ા થોડા દહીં સાથે દિવસમાં ત્રણ વાર ત્રણ દિવસસુધી ખાય તો વાળો ગળી જઇ આરામ થાય છે.

૩—વાળાના મોઢા ઉપર ભેરવશિંગ (કૌચાંની શિંગ) ની રૂંવાટી ચીમટાવતી ઉપાડી મૂકવી; એટલે વાળો તુરત બહાર નીકળે છે.

૪—એળીઓ, હીંગ, અફીણ, કબૂતરની હગાર (ચરક), આ ચારેને સરખે વજને લઇ અરીઠાના પાણીમાં વાટી વાળા ઉપર ચોપડવી. તે પર આકડાનું પાન બાંધવાથી ૨૪ થી ૩૬ કલાકમાં વાળો નીકળી પડે છે. આ દવાથી ઘણા માણસોના વાળા મટ્યા છે.

૫—સરગવાના ઝાડનાં મૂળીઆં છાશમાં ઘસી જે જગોએ વાળો નીકળ્યો હોય, તે જગાએ જાડો લેપ કરવાથી વાળો બળી જશે.

૬–અમરવેલ, તે તાંતણા જેવી પીળા રંગની હોઇ થોરની વાડો ઉપર થાય છે; તે વાટીને તેની લૂગદી જે જગાએ વાળો થયો હોય તે જગ્યાએ મારવાથી એની મેળે બહાર નીકળી જાય છે. અને મટી જાય છે. (તા. ૧૨–૯–૨૬ના "ગુજરાતી"માંથી)

(૨)

(લેખકઃ–શ્રી. કાલીદાસ રાજાભાઇ)

૧—મીણો હરમો નામે ઝેરી વનસ્પતિ થાય છે, તે એટલી બધી ઝેરી છે કે તેની નીચે કોઇ કોઇ વેળા નાનાં પક્ષીઓ મરેલાં જોવામાં આવે છે. આ વનસ્પતિનાં મૂળ કબાડી લોકો વાળા માટે ઘણી વાર વેચવા આવે છે. વાળાવાળી જગો ઉપર આ મૂળ ઘસીને કે વાટીને લગાવતાં વાળો પાંચ મિનિટમાંજ બહાર આવી પડે છે.

૨—જે જગ્યાએ વાળો નીકળ્યો હોય તે જગો પર ત્રાંબાનું પતરૂં વેહવાળું રાખી તેમાંથી વાળાને બહાર કાઢવો. તે જગો પર વીંછીનો ડંખ અપાવવો. ત્રાંબાનું પતરૂં રાખવાનું કારણ એ

...વિનાની કોઈ જગો પર વિંછી ડંખ ન મારી શકે તે છે. ...ની શકે ત્યાંસુધી વાળાપરજ ડંખ આવવો જોઈએ.

૩—અરીઠાં, ઝેરકોચલાં, અફીણ, ખાખરાનાં બીજ (પિત્ત-પાપડો), સાદું કપૂર અને ગુગળ વગેરેને વાટી, પીપળાનાં પાનપર લેપ કરી લગાવતાં વાળો બહાર આવી પડે છે.

૪—ભેરવઘિંગ(કૌચાં)ની રૂંવાટી પાઠી વાળા ઉપર દબાવવી, જેથી વાળો બહાર આવી પડે છે.

ઉપરના ચાર ઉપચારો અમારા જાતિ અનુભવના છે.

વાળો ખરાબ પાણી પીવાથી અને તામસી ખોરાક લેવાથી કોપે છે. વાળાનું દર્દ ચોમાસાની બેસતી ઋતુમા ઘણું ભયંકર નીવડે છે, વાળાની પીડા હજાર મૃત્યુની પીડા બરોબર છે. સંભાળીને રહેતાં અને ખાનપાનનો યોગ્ય વિચાર કરી ચાલતાં એ પીડા દૂર થાય છે.

(તા. ૨૫–૭–૧૯૨૧ના "ગુજરાતી"માંથી)

૧૪૫–मूढमारना देशी उपायो

(સંપાદકઃ–શ્રી. ગોપાલજી કુંવરજી ઠક્કુર)

આજકાલ ભારતવર્ષમાં લાઠીરાજનો અનુભવ પ્રજાજનોને અચાનક મળી રહ્યો છે, પોલીસ ગુન્હેગારોને પકડીને જેલમાં રાખવાને બદલે લાઠીનો માર મારી હાડકાં અને શરીરના ભાગોને કચરી નાખે છે જેથી ઘવાયલા શખ્સોને હોસ્પીટલમાં જવું પડે છે. જ્યાં જ્યાં હોસ્પીટલો છે ત્યા દેશી અંગ્રેજી ઉપાયો વડે એવી જાતનાં દરદીઓની સારવાર થાય છે, પરંતુ ખાસ કરી નાના ગામોમા અથવા હોસ્પીટલમાથી ઠીક થયા બાદ ઘરમજુ ઉપચારો કરવાની જરૂર પડે છે તેવે વખતે જે દેશી દવાઓ ઘરમેળે બનાવી તે દુખતા–સૂજેલા અને મૂંઢાયલા ભાગો પર કેસ તેલ–લેપ વગેરે લગાડી શરીરને બરાબર દુરસ્ત કરવામા આવે તો એ પડેલા મારની ખરાબ અસર ભવિષ્યમા ન રહી જાય, એટલુંજ નહિ પણ શરીરમા કોઈ ખાસ ખામી ન રહી જાય. એ હેતુથી આ વખતે ત્યા કેટલાક અમારા મિત્ર [illegible] તથા [illegible] તાત્કાલિક તથા પાછળ તે માટે ઉપયોગી થાય તેવા ઉપાયો આ પત્રમા પ્રગટ કરવા વિનંતિ કરેલી અને [illegible] વિચારો અનુભવ સાથે પ્રગટ કરવા [illegible] નીચેના અનુભવી ઉપાયો જનતાના લાભ માટે પ્રસિદ્ધ કરીએ.

ડ્રેસીંગને માટે તેલ—[illegible], મલમ, [illegible] એ દરેક [illegible]

પાંચ પાંચ તોલા, લીમડાનાં પાન તો. ૩૦, નગોડનાં પાન [illegible] અને પાણી તોલા ૪૦૦ લઈ તેનો ક્વાથ કરવો. જ્યારે તોલા. પાણી બાકી રહે ત્યારે ઉતારી કપડે ગાળી લેવું. [illegible] ફીને એક મોટા તપેલામાં નાખી ધીમે તાપે સગડી પર [illegible] દેવું અને તેમાં નીચેની ચીજો નાખી તેલ પકાવવું.

તલનું તેલ તોલા ૮૦, ગુગળ તો. ૫. રાળ તો. ૫, [illegible] તો. ૫. [illegible] તો. ૫, મીણ [illegible] તોલા. ૫. આ ચીજોના [illegible] ધીમે ધીમે [illegible] જવું અને પકાવતા જવું. જ્યારે [illegible] [illegible] તેમાં [illegible] ત્યારે [illegible] [illegible] જણાય ત્યારે [illegible] [illegible] જેવું [illegible] ત્યારે [illegible] [illegible] [illegible] ત્યારે [illegible] [illegible]

[illegible]

[illegible]

આ એકજ દવા (તેલ) એવી વસ્તુ છે. કે તે દવાખાનામાં રાખવાથી ડ્રેસીંગના કોઈ પણ કેસમાં બીજી દવાની જરૂર રહેતી નથી. ફક્ત ચામડી પરના જખમ સાફ કરવા માટે લીમડાના પાનનો ઉકાળો પાણીમાં કરી તેના લોશન વડે જખમ સાફ રાખવાની જરૂર છે. આ એકજ પ્રયોગ હોવા પછી આયડોફોર્મ, ટીંચર આયોડીન, ઝીંક, બોરીક મલમ, કારબોલીક એસીડ, હાયડ્રાક્લોરી લોશન કે બીજી કોઈ પણ વિલાયતી દવાની આ કાર્ય માટે જરૂર રહેશે નહિ. એક વાર બનાવી વાપરી જોવા વૈદ્ય ડૉક્ટરોને ખાસ વિનંતિ છે. આ તેલ સારામાં સારૂં એન્ટીસેપ્ટિક અને રૂઝ લાવનાર ડ્રેસીંગ માટે ઉત્તમ દેશી ઔષધ છે. અમોએ અનેક વખત બનાવી વાપરી આ સર્વે અનુભવ ખરેખર ચમત્કારિક રીતે જોયો છે.

મૂઢમાર માટે લેપ—આ લેપ નીચે લખેલી દવાઓને બારીક કુટી કપડછાણ કરી ચાળી લઈ બાટલીમાં ભરી રાખો અને જરૂર પડે ત્યારે ધંતુરાના પાનનો રસ લઈ તે ગરમ કરી તેમાં નાખી લેપ જેવું (શીરા જેવું) કરી માર વાગ્યો હોય, હાડકું ભાગ્યું હોય વગેરે જગાપર લગાડો. એક, બે કે ત્રણ લેપમાં ગમે તેવું દરદ હશે તો શાંત પડી જશે. ઘણેભાગે એકજ લેપમાં આરામ થઈ જશે. કદાચ બહુ તો બે ત્રણ લેપ લગાડવા જોઈએ. ધંતુરાનાં પાનનો રસ ન મળે ત્યાં ગરમ પાણીમાં લેપ મેળવી લગાડવામાં પણ વાંધો નથી. લેપ ૪૮ કલાક લગી લગાડી રાખવો જોઈએ. પછી કાઢી તે ભાગને ધોઈ સાફ કરવો અને પછી બીજો લેપ જરૂર હોય તો લગાડવો.

લેપની દવાઓ—એળીઓ તોલા ૫, ફટકડી તો. ૫, હીરાબોળ તો. ૫, ગુગળ તો. ૫, ઈચિરા (શિયકુજર) તો. ૫, આંબાહળદર તો. ૧૦, મેંદાલકડી તો. ૫, રેવંચીનીનો શીરો તો. ૫, સાજીખાર તો. ૫, લોદર પઠાણી તો. ૫, માયાં તો. ૫—આ બધી ચીજોને કુટી બારીક વાટી ૫૦ નંબરના તારવાળી ચારણી વડે ચાળી રાખો. અને ઉપર બતાવેલી વિધિ પ્રમાણે વાપરો. લેપ લગાડતી વખતે તેને નરમ કરી દુખતા ભાગ પર લગાડી ઉપર રૂ મૂકી પાટો બાંધી રાખવો. આ પ્રમાણે બે ત્રણ લેપ બબ્બે દહાડે બદલાવીને લગાડવા જોઈએ. આ લેપના વપરાશથી વિલાયતથી આવતા બેલેડોના પ્લાસ્ટર કે એકસ્ટ્રેક્ટ બેલેડોના તથા એવાજ બીજી લગાડવાની ચીજોની આ બિમારીમાં માટે જરા પણ જરૂર રહેશે નહિ. ખાસ કરીને લાઠીના મારથી જે ભાગમાં માર, દરદ, સોજો, વેદના થઈ તે ભાગ ફુલાઈ ગયા જેવો થાય કે ભાગવા જેવો દેખાય તે ભાગને માટે આ રામબાણ દવા છે. મૂઢમારનો લેપ—આ નામથી આ દવા વૈદ્યોમાં પ્રસિદ્ધ છે. એ દવાથી સખત વેદના થતી હોય તે પણ થોડા વખત પછી બંધ પડી જાય છે અને દરદીને આરામ મળે છે.

સૂચના:—લેપ લગાડવા બાદ બીજે દહાડે ખોલી જોતાં ચામડી લાલ થઇ ગઇ હોય તો બાર કલાક તે ભાગ ખુલ્લો રાખી પછી બીજો લેપ લગાડવો.

પીડાશામક તેલ—આ તેલનો ઉપયોગ વાનાં દરદોમાં તાત્કાલિક આરામ કરવા માટે કરવામાં આવે છે; પરંતુ અહીં એટલા માટે લખવામાં આવે છે કે માર પડયા બાદ થોડાક દિવસ લગી આ શરીરમાં કે શરીરના અમુક ભાગમાં શૂળ, દરદ કે કળતર સાથે ઝીણીઝીણી પીડા રહી જાય છે અને તે બહુજ હેરાન કરે છે. તે માટે આ તેલનો ઉપયોગ અત્યંત લાભકર્તા છે. જો કામ લેપથી થઇ ગયું હોય તે ઠીક પરંતુ બાકી જો કંઇ કસર રહી ગઇ હોય અને ત્યાં લેપથી ફાયદો થાય તેમ ન હોય તો થોડાક શેક કરવાથી સત્વર આરામ થઇ જાય છે. સાંધા છૂટા પડી જાય છે, હાડકાંની વેદના મટી જાય છે, એટલુંજ નહિ પણ તે ભાગ તુરત પાછા અસલ જેવા મજબૂત બની શકે છે. એટલા માટે આ તેલની માલીશ થોડોક વખત કરી સંપૂર્ણ આરામ મેળવી લેવો.

તેલ બનાવવાની રીત—સરસડાનાં પાન તો. ૧૦, ધતુરાનાં પાન તો. ૧૦, શીતાબનાં પાન તો. ૫, નગોડનાં પાન તો. ૫, મેંદાલકડી તો. ૫, સુંઠ તો. ૫, અજમો તો. ૫, વજ તો. ૫, વચ્છનાગ તો. ૨॥, ઝેરકુચલા તો. ૨॥, સિંધાલુણ તો. ૫ તથા તલનું તેલ તોલા ૧૨૦ અને કપૂર તો. ૫, આ ચીજો લઇ રાખવી. પ્રથમ એક લોઢાની કડાઇ લઇ તેમાં તેલ નાખી ગરમ કરી મૂકવું.

આ તેલ ગરમ થાય ત્યારે તેમાં ઉપર બતાવેલી ચીજોને [illegible] તેને પાણીમાં વાટી કલ્ક જેવું (ચટણી જેવું) કરી તેના બે બે તોલાનાં વડાં—ભજીઆ થેપલાં પ્રમાણે કરી એમાં તળતા જવું. [illegible] ધીમે બધો મસાલો કડાઇમાં તળાઇ જાય, તેલમાં દવાઓની સુગંધ આવી જાય અને તેલનો રંગ એકદમ લીલો થઇ જાય ત્યારે [illegible] કલ્ક બરાબર તેલમાં તળાઇ ગયું છે એમ લાગે ત્યારે ઉતારી લેઇ [illegible] પછી તેને ગાળી લેવું. આ વખતે તેમા કપૂર તો. ૫ નો ભૂકો નાખી ઠંડું કરી બાટલી ભરી લેવી.

સૂચના:—[illegible] પ્રથમના [illegible] ; નહિ તો [illegible] [illegible]

ઉજેકશનો કરવાથી જે ફાયદો નહિ થાય તે આ એક તેલના પ્રયોગથી થએલા જોઇ શકશો.

સૂચના:—આ તેલ ઝેરી છે માટે લગાડવા બાદ હાથને બરાબર પાણીથી ધોઇ લેવા, અને દવાની બાટલી સંભાળીને રાખવી.

શોથનાશક અર્ક:—આ દવા ટીંચર આયોડીન કે લીનીમેન્ટ આયોડીનની જગાએ વાપરવા લાયક છે. કંઈ પણ વાગ્યું હોય અને ત્યાં તાત્કાલિક લગાડવાની દવા તરીકે જરૂર જણાય ત્યારે આ દવા લગાડો. એથી સોજો, દરદ અને લોહીનો જમાવ છૂટો પડી તાત્કાલિક થોડો આરામ થઈ જશે. એટલે કે મુસાફરીમાં, લડાઈના મેદાનમાં અને સફરમાં તથા થોડોક માર પડેલ હોય ત્યાં આ દવા સારી ઉપયોગી થઈ પડે છે. આ દવા પીછી વડે દરદવાળા ભાગ પર એક બે વાર લગાડવી જોઇએ.

બનાવવાની રીત:—સુંઠ તો. ૧, હીરાબોળ તો. ૨, આંબાહળદર તો. ૫, મેંદાલકડી તો. ૫, રેવંચીનીનો શીરો તો. ૨ાા, સાજીખાર તો. ૨ાા, લોદર તો. ૨ાા, કપૂર તો ૨ાા, ફટકડી તો. ૨, આ ચીજોને ખાંડી જાડો ભૂકો કરવો અને તે ભૂકાને એક બાટલી મેથીલેટેડ સ્પીરીટ (બાળવાના કે પૉલીશ કરવાના કામમાં વપરાય છે તે ઔંસ ૨૪) લઈ તેમાં નાખી દેવું અને આઠ દહાડા તેમાં પલળવા દેવું. દરરોજ દવાની બાટલીને બરાબર હલાવવી અને થોડો વખત રોજ તડકામાં રાખવી. પછી તેને કપડાથી ગાળી લેવું. આ ગાળેલી ચીજને સ્ટોપર બાટલીમાં ભરી રાખો. જરૂર હોય ત્યારે પીછી વડે આ દવા લગાડો. આ દવા આયોડીન લીનીમેન્ટનું કામ બરાબર આપશે. વિલાયતી દવાની કંઇ જરૂર નહિ રહેનો આ ચારે ચીજો વાપરવાથી ફાયદો થઇ જશે.

ઉપર જણાવેલી આ ચારે દવાઓ બહાર લગાડવાના કામ માટે છે, પરંતુ પડવાથી તેની અસર શરીરના અંદરના ભાગોમાં થાય છે ખરી. એથી અંદર ખાવા માટે દવા તરીકે કંઇક ટૉનિક દવા હોય તો તે પણ ઉપયોગી થઇ અંદરના સોજા તથા દરદને કમતી કરી સત્વર શક્તિ લાવે છે માટે ખાસ પ્રસિદ્ધ અને અકસીર દવા તરીકે શુદ્ધ શિલાજિત વાલ ૪ થી ૮ સુધી એટલે કે તો. ૦ા સુધી લઈ દૂધ એક કપ જરા ગરમ કરી તેમા મેળવી સવાર-સાંજ આપવાથી દરદી જલદી સાજો થાય છે. આ ઉપાય પણ જરૂર કરવો જોઇએ, એમ અમારો અનુભવ છે.

હવે છેવટમાં જણાવવાનું કે, આ બધી દવાઓ સ્વદેશી, સરળ અને ઘરમાં બની શકે, દરેક ઠેકાણે મળી શકે તેવી, નિર્દોષ અને આવી જાતના વ્યાધિઓ માટે ખાસ ઉપયોગી છે. એથી અમારી

સૂચના:—લેપ લગાડવા બાદ બીજે દહાડે ખોલી ચામડી લાલ થઇ ગઇ હોય તો બાર કલાક તે ભાગ ખુલ્લો પછી બીજો લેપ લગાડવો.

પીડાશામક તેલ—આ તેલનો ઉપયોગ વાનાં દરદોમાં [illegible] લિક આરામ કરવા માટે કરવામાં આવે છે; પરંતુ અહીં [illegible] માટે લખવામાં આવે છે કે માર પડયા બાદ થોડાક દિવસ આ શરીરમાં કે શરીરના અમુક ભાગમાં શૂળ, દરદ કે [illegible] સાથે ઝીણીઝીણી પીડા રહી જાય છે અને તે બહુજ હેરાન [illegible] તે માટે આ તેલનો ઉપયોગ અત્યંત લાભકર્તા છે. જો કામ [illegible] થઇ ગયું હોય તે ઠીક પરંતુ બાકી જો કંઇ કસર રહી ગઇ અને ત્યાં લેપથી ફાયદો થાય તેમ ન હોય તો થોડાક શેક કર[illegible] સત્વર આરામ થઇ જાય છે. સાંધા છૂટા પડી જાય છે, હાડ[illegible] વેદના મટી જાય છે, એટલુંજ નહિ પણ તે ભાગ તુરત પ[illegible] અસલ જેવા મજબૂત બની શકે છે. એટલા માટે આ તેલની મા[illegible] થોડાક વખત કરી સંપૂર્ણ આરામ મેળવી લેવો.

તેલ બનાવવાની રીત—સરસડાનાં પાન તો. ૧૦, ધતુર[illegible] પાન તો. ૧૦, શીતાબનાં પાન તો. ૫, નગોડનાં પાન તો. [illegible] નેંદાલકડી તો. ૫, સુંઠ તો. ૫, અજમો તો. ૫, વજ તો. [illegible] વછનાગ તો. ૨॥, ઝેરકુચલા તો. ૨॥, સિંધાલુણ તો. ૫ [illegible] તલનું તેલ તોલા ૧૨૦ અને કપૂર તો. ૫, આ ચીજો લઇ રાખ[illegible] પ્રથમ એક લોઢાની કડાઇ લઇ તેમાં તેલ નાખી ગરમ કરી લેવું.

આ તેલ ગરમ થાય ત્યારે તેમાં ઉપર બતાવેલી ચીજોને [illegible] તેને પાણીમાં વાટી કલ્ક જેવું (ચટણી જેવું) કરી તેના બે [illegible] તોલાનાં વડા-ભજીઆં થેપલાં પ્રમાણે કરી એમાં તળાતા જવું. [illegible] ધીમે બધો મસાલો કડાઇમાં તળાઇ જાય, તેલમાં દવાઓની [illegible] આવી જાય અને તેલનો રંગ એકદમ લીલો થઇ જાય ત્યારે [illegible] કલ્ક બરાબર તેલમાં તળાઇ ગયું છે એમ લાગે ત્યારે ઉતારી [illegible] વાર પછી તેને ગાળી લેવું. આ વખતે તેમાં કપૂર તો. ૫ નો [illegible] નાખી ઠંડુ કરી બાટલી ભરી લેવી.

સૂચના:—કપૂર પ્રથમના દવાઓમાં નાખવું ન જોઇએ, કેમકે તે [illegible] જરૂર છે; નહિ તો ઉડી જશે, ને તેલ [illegible] નહિ [illegible] [illegible]

'१४६–दूझता हरसना अनुभवी इलाज

(લેખકઃ-ડૉક્ટર વસંતરાય લક્ષ્મીશંકર ઓઝા, મહુ છાવણી)

મારા જણાવેલા ઇલાજો વૈદ્યવરોથી અજાણ્યા નહિજ હોય, પરંતુ ખાસ કરીને વૈદ્યકશાસ્ત્રની શોખીન જનતાને માટે ઉપયોગી નીવડે એ આશાથી લખાયેલ છે.

૧–અરણીનાં પાનનો રસ ૧ છટાંક (૫ તોલા) અને ઘી ૧ છટાંક બંનેને મેળવી રોગીને દરરોજ સવારે એમ ૧૧ દિવસ પીવડાવવું.

૨–રસોત અને કલમી સોરા (સુરોખાર-સૂર્યક્ષાર) બન્ને મળીને ૫ માસા ઠંડા પાણીમાં દેવાથી દૂઝતા હરસનું લોહી એકદમ બંધ થઇ જાય છે.

૩–ચંદુરાનાં બીજ ૧ તોલો, મૂળાનાં બીજ ૧ તોલો બન્નેને વાટી ચટણીની માફક લુગદી બનાવવી; પછી તેને પાણીમાં પકાવવી અને પાણી બળી જઈ ફક્ત દવાનો કલ્ક રહે તેને આળવી (પતરવેલિયાનાં પાન) ના પાંદડા ઉપર મૂકી ગુદાની જગ્યાએ રાખી પાટો બાંધવો.

૪–હરસનો મલમઃ—શંખજીરું, કલઇ સફેતો, સોનાગેરુ, ફુલાવેલ ફટકડી, મરડાશિંગી, મીણ, હળદર એ દરેકને એકઠાં કરી ઠંડા માખણમાં ખરલ કરી મલમ બનાવી ચોપડવો. આ બધા ઇલાજો અજમાવેલા છે. ઘણું સંગીન કામ કરે છે.

૫–અરિઠાનાં ફોતરાં, કોયલા તથા સફેદ કાથો સરખેભાગે લઇ ચૂર્ણ કરી તેમાંથી એક રતી લઇ બે તોલા માખણ અથવા દૂધની મલાઇ સાથે સાત દિવસ આપવાથી લોહી પડતું બંધ થાય છે. મીઠું, ખટાશ, મરચા, ગોળ અને તેલ સાત દિવસ સુધી ખાવું નહિ આ ઔષધિ ત્રણ વાર છઠે છઠે મહિને ઉપર પ્રમાણે સાત સાત દિવસ ખાવાથી મસા પણ મરી જાય છે.

('વૈદ્યકલ્પતરુ"ના એક અંકમાંથી)

વિનંતિ છે કે. તેનો ઉપયોગ સત્યાગ્રહ કેમ્પમાં અથવા કૉંગ્રેસ હૉસ્પીટલમાં થાય તો તે પૈસા અને સમયનો બચાવ કરવાની સાથે તાત્કાલિક ફાયદાકર્તા થઈ પડશે, એમ અમારી ખાત્રી છે. વળી આ દવાઓ બનાવવામાં કોઇને અડચણ થતી હોય તો નીચે જણાવેલા શિરનામે પત્ર લખી તૈયાર દવાઓ વાજબી ભાવે મંગાવી શકે છે, એટલુંજ નહિ પણ કૉંગ્રેસ હોસ્પીટલ કે બીજી ધર્માર્થ સંસ્થાઓને તો પડતર ભાવે આ દવાઓ આપવા પ્રબંધ કરવામાં આવ્યો છે. શિરનામું:-સિન્ધ આયુર્વેદિક ફાર્મસી, કરાંચી તથા બીજું ઠેકાણું:-મસ્જિદ સ્ટેશન સામે મુંબઇ. એ જગા પર પત્ર લખી મંગાવી લેવી જોઇએ અથવા તો પોતાના હાથે બનાવી વાપરી લાભ મેળવવો જોઇએ. એવી અમારી ખાસ વિનંતિ છે.

જે જે ભાઇઓ વિદેશી દવાઓની જગાએ સ્વદેશી દવાઓ કઇ કઇ વાપરવી તેની તપાસ કર્યા કરે છે તેમને માટે આ આખો લેખ વાંચતાં ખાત્રી થઇ જશે કે, બહારના ઉપયોગ માટે આ દવાઓ વિલાયતી કરતાં ચઢે તેવી, સસ્તી તથા સાવ સ્વદેશી છે; એટલુંજ નહિ પણ આ હાડવૈદ્યકની બાબતમાં વિલાયતી વૈદ્યકમાં આવા આવા ઉપચારો-અનુભવી ઉપાયો હજી પણ જોવામાં આવતા નથી, અને તેથીએ આ કાર્ય આપણા દેશમાં હજી અનુભવી હાડવૈદ્યો, પાસ થએલા મોટા મોટા સરજ્યનો કરતાં સારૂં અને સસ્તું ટુંક વખતમાં અસર કરે તેવું કરી બતાવે છે, એ આપણાથી અજાણી વાત નથી.

છેવટે જણાવવાનું કે, આ બાબતમાં કંઈ શંકા રહેતી હોય તો અથવા વધારે કંઇ પૂછવું હોય તો લેખકને નીચે બતાવેલ શિરનામે પત્ર લખી પૂછવાથી ખુલાસો મળી શકશે.

શિરનામું:-વૈદ્ય ગોપાલજી કુંવરજી ઠક્કર
"આરોગ્યસિંધુ" કાર્યાલય-કરાંચી

(મે-જૂન-૧૯૩૦ના "આરોગ્યસિંધુ"માંથી)

ર પ્રમેહ આદિ બહુતસી બિમારિયોં કો નષ્ટ કરતા હૈ. સાઠી
વલ ઔર દાલ ઉર્દ તથા જૌ યે તીન અન્ન એસે હૈં જો શાકાહ-
ાજી ભારતીય હિંદુઓં કો તીતર, હિરણ, બટેર ઔર બકરે કે
ાન સે ભી અત્યંત પુષ્ટિકર્તા ઔર ગુણકારી હૈં. કેવલ ચને કી દાલ
ાની મેં ભિગો કર નિત્યપ્રતિ ખાનેવાલે મનુષ્ય કી પૈર કે જોડોં
ા નહી કી તાકાત એસી હો જાતી હૈ કિ વહ વૃદ્ધાવસ્થા મેં ભી
.૦ કોસ તક ઘોડે કે સાથ દૌડ સકતા હૈ. ઇસ લિયે કાંચન કો
યાગ કર કાંચ પર વિશ્વાસ લાના બુદ્ધિમાની નહીં હૈ. અતઃ પીપલ
તી સાધારણ વસ્તુ નહીં હૈ.

નવરાત્રોં કી વિજયદશમી અથવા દીપમાલા સે લે કર પીપલ
કા ઉપરોક્ત કલ્પ આરંભ કરના ચાહિયે ઔર ૬ પીપલ પ્રતિદિન
ખાને કે હિસાબ સે જબ ૧૦૦૦ પીપલ પેટ મેં ચલી જાયં તબ
ઇસ પ્રયોગ કો બંદ કર દેના ચાહિયે. ઇસ પર પરહેજ ઇતના હી
હૈ કિ તેલ, મિર્ચ, ખટાઇ, ગુડ ન ખાવેં ઔર અધિકાંશ દૂધ-ઘૃત
કા સેવન હો, ફિર દેખિયે આપ ક્યા હો જાવેગે.

૧—બવાસીર ચાહે જિતને દિનોં કી દુઃખદાયી ખાનદાની ખૂની
બાદી હોગી ન રહેગી.

૨—દ્વિગુણ ભૂખ લગેગી, રક્ત શુદ્ધ હોગા, સુજાક, આતશક
કા દોષ મિટેગા.

૩—પુરાના શ્વાસ, દમા, ખાંસી, પુરાના બુખાર, ખાંસી, તપે-
દિક, મલેરિયા જ્વર, ગુર્દે ઔર ફેફડોં કી કમજોરી, જોફ મેદા,
પ્રમેહ, ધાતુક્ષીણતા, ખંડના આદિ દોષ મિટ જાવેંગે. દિવ્ય સુંદર
દેહ હોગા, વાતરક્ત કી બિમારી ન રહેગી.

૪—પુરાની સંગ્રહણી ચાહે જિન કારણો સે હો ગઇ હો અવ-
શ્ય આરામ હોગી. જિગર, તિલ્લી આદિ પેટ કી બિમારી ઔર
મંદાગ્નિ કો નિર્મૂલ કરેગી.

૫—ગુર્દે કા શૂલ, કુલિંજ, ગોડો કી ગિલાજન, ગઠિયા
આરામ હોગી ઔર ખાસ કર જિન લોગો બારહ માસ કબ્જ બના
રહતા હૈ ઉનકે કબ્જ કા કબ્જા ટૂટ જાયગા.

("સરદાર સમાચાર"ના એક અંકમાંથી)

(૧)

(લેખકઃ—ડૉ૦ શંકર યજ્ઞેશ્વર ગર્ગે)

અશક્ત બાઈઓના ધાવણ-વૃદ્ધિની દવા—કેટલાંક કાર ...થી સ્ત્રીઓના અંગપરના દૂધમાં ઘટાડો થાય છે. આથી ધાવ... બાળકને પેટ ભરી દૂધ મળી શકતું નથી. તેમાં ત્રણ પ્રકા... દોષ હોય છેઃ—

(૧) સમૂળગું દૂધ ન આવવું, (૨) દૂધ થોડું આવવું, (... કમતી કે જાસ્તી આવીને જલદી બંધ થાય છે. વૈદક શાસ્ત્ર... નિયમ પ્રમાણે છોકરાંને દાંત આવતાં સુધી પણ તેની માતાનું ... પૂરતું મળવું જોઇએ. તે ખામી દૂર કરનારી દવા ખાસ અત્રે લ... છે; તેનો લાભ શહેરની અને ગામડામાં વસતી સ્ત્રીઓ જરૂર લે...

શેરડીના મૂળનું ચૂર્ણ (ભૂકી) તોલા ૨૦, મેથીના ... સૂકાવીને બનાવેલું ચૂર્ણ તોલા ૨૦, આસન તોલા ૨૦, કપા... આનાં મૂળનું ચૂર્ણ તોલા ૨૦, દિવેલીનાં પાતરાંનું ચૂર્ણ તો... ૨૦, ઘીમાં તળેલી કણક તોલા ૨૦.

ઉપરની ચીજો બરાબર વજનથી લેવી. તે દરેક ચીજ ... કરીને તેનું ચૂર્ણ (ભૂકી) ઘણું બારીક બનાવવું. તેનું એક મિશ્ર... બરાબર કરવું. પછી તેનાં એક તોલાનાં પડીકાં બાંધી રાખવાં. એ... પડીકાં શહેરમાં અથવા ગામડાંઓમાં બનાવી વેચી શકાય છે.

પડીકાં વાપરવાની રીતઃ—દશ તોલા ગરમ દૂધમાં એક તો... સાકર મેળવીને તેમાં એક પડીકું ચૂર્ણનું મેળવીને ઓછું દૂધ આ... નાર બાઇને ચટાડવું. એ મુજબ દિવસમાં બે વખત એ પડીકાં... પીવરાવવાં. એ મુજબ પીવાથી તે બાઇના લોહીમાં સુધારો થ... વૃદ્ધિ થાય છે; તેમજ તેથી દૂધ પણ પુષ્કળ આવે છે.

ઠંડો (કપડાં ધોવાનો) સોડા બનાવવાની રીત—સોડ... એશ-ધોવાનો સોડા પાણીમાં નાખીને મિશ્રણ કરવાથી તે પ... જરા ગરમ થાય છે, તેથી તેને ગરમ સોડાએશ કહેવામાં આવે છે... તેવા સોડાના પાણીથી કપડાં ધોવામ. આવે તો તે કપડાં ખરા... ચડાં-રફ થઇને જલદીથી ફાટી જાય છે. એવો કેટલાકનો પ્ર... અનુભવ છે. તેવા લોક કપડાં ધોવામાં ઠંડો સોડા વાપરે છે. ... બનાવવાની રીતઃ-લોખંડનાં કઢાઇમાં ૧૦ શેર સોડા સીલીકેટ અ... ૫ શેર ઠંડુ પાણી, એનું મિશ્રણ કરીને ઉકાળવું. ગરમ કરતાં ... [illegible] હલાવીને બધું મિશ્રણ એકજીવ મિશ્ર કરવું.

ટલે તળીએ ગ્રીસીરેટ સોઘ ચોટશે નહિ.

ઉપરનું મિશ્રણ પાતળું થયા પછી તેમાં સોડાએશ ૪૦ શેર થોડો થોડો મેળવીને તે બધું મિશ્રણ હલાવીને બરાબર એકરસ બનાવવું. તે મિશ્રણના તળીએ ધીમી ગરમી આપવી, જેથી તેના મોટા અથવા ઝીણા ગાંગડાઓ અને ભૂકી બનશે. ગાંગડા મોટા થયા હોય તો વાટીને અથવા લોખંડની ખાંડણીમાં ફૂટીને તેની ભૂકી બનાવવી. તે ભૂકીને ઠંડો સોડાએશ કહે છે. તે ભૂકી ટીનના ડબ્બામાં એક રતલ જેટલી ભરવી, અથવા કાગળનાં પડીકાંઓમાં અર્ધાએક શેર જેટલી ભરવી. સોડાએશ કરતાં આ ઠંડો સોડાએશ મોંઘો વેચાય છે. આ ધંધો રૂપિયા ૧૫ થી ૨૦ માં સારી પેઠે કરી શકાય છે. તે ધોવાનાં પડીકાંઓનું વેચાણ કરવું.

આંખના ખીલ મટાડનારી મેશ—નાનાં છોકરાંની આંખમાં અસ્વચ્છતાથી ખીલ થાય છે; અને તેનું ઘર્ષણ આંખોની અંદરની બાજુઓ ઉપર થવાથી ફુલુ, છારી તથા વણ પેદા થાય છે. તે સર્વે દરદોનું મૂળ કારણ જે ખીલ તે મટાડનારી દવા સ્ત્રીઓને બનાવતાં આવડવી જોઇએ. તેથી તે એક સ્ત્રીઓનોજ ઉદ્યમ ગણી શકાય છે. તેવી સરસ જાતની મેશ બનાવવાની રીતઃ—

ફુલાવેલી ફટકડીની ભૂકી તોલા ૨, ફુલાવેલું મોરથુથુ (સલ્ફેટ ઑફ કૉપર) તોલા ૨, કપૂરની ભૂકી તોલો ૦ાા, ચુરોખાર સ્વચ્છ ભૂકી તોલા ૨, દીવેલના દીવા ઉપર પાડેલી મેશ તોલા ૮ અને ચોખ્ખું ઉત્તમ ગાયનું ઘી તોલા ૨૪.

ઉપર લખેલા પદાર્થોમાંથી દરેકની ભૂકી જુદી જુદી કરીને પછી એકત્ર ભૂકી બનાવવી. પથરાના ખલમાં ઘુંટી ઘુંટીને સારી પેઠે તે રજકણો મિશ્રિત કરી દેવા. પછી કપડામાંથી ચાળી લઇને તેજ ખલમા મૂકવી. પછી ઘી ઉનું કરીને તેમાં તે ભૂકીઓ થોડી થોડી મેળવીને તેની મેશ બનાવવી. તે મેશ એક મલમ જેવી બને છે હવે તે ખલમા તે મિશ્રણ ઘણી વાર સુધી ઘુંટ ઘુંટ કરવાનું છે. તે મેશની અંદર એક પણ રજકણ છૂટો રહે નહિ અને આંગળી મૂકવાથી લાગે નહિ એવી સ્થિતિ તે મિશ્રણની થાય, ત્યાંસુધી ઘુંટવાની ક્રિયા કરવી જોઇએ, જેથી આંખમા આંજવાથી ખુચશે નહિ. એ મુજબ ઉપરની ભૂકીઓ–મેશ (કાજલ) એનો ઘીની અંદર મલમ બનાવવાનો છે તે બધા મેશને એક મોટા ડબામાં પ્રથમ ભરી રાખવા, કે જેથી તેની અંદર કચરો, મેલ વગેરે જાય નહિ. તે મેશની નાની ડબીઓ ભરવી અને તેના ઉપર 'ખીલ મટાડનારી મેશ' એમ લેબલ ચોટાડવુ. આ મેશ એકાતરે આખમા આંજવાથી ખીલ તદ્દન નાબુદ થઇ જાય છે, અને આખની દૃષ્ટિ પણ

પડેલા [illegible] છે; તેમજ તે આંખમાં આંજતાં ખીલમાંનું પા[illegible]
કરીને તે ખીલ જલદીથી સારા થાય છે. એકંદર એક તોલા
[illegible] ભરીએ તો [illegible] ડબીઓ ભરી શકાય છે.
દરેક ડબી એક આને વેચીએ તો રૂપીઆ [illegible] મળે છે.
એક તૈયાર બનાવવામાં ખર્ચ આશરે ચાર આના જેટલો થાય
તો જુઓ કે, આ નાનો ઉદ્યમ જો કોઈ સ્ત્રીઓ કાળજીપૂર્વક કરે
તો પોતાનું ગુજરાન સારી પેઠે ચલાવીને બે પૈસા પણ ગાંઠે [illegible]
કરશે. આ ધંધો શહેરમાં તેમજ ગામડાંમાં પણ બહુ સારી રીતે
ચાલી શકે તેમ છે.

ખુશબોદાર છડીઆ સોપારીની બનાવટ—એક [illegible]
સોપારી કાપીને તેની ચારીઓ એક શેર દૂધમાં પલાળવી. જ્યારે
દૂધ બળી જતાં એકાદું ભાગ રહે, ત્યારે સોપારી જુદી કાઢી લે[illegible]
તેમાં એક તોલો ગુલાબનું અત્તર અને પાંચ તોલા પીપરમીંટ
તેલનું મિશ્રણ કરવું. તે પછી એ સોપારી એક ચિનાઈ વાસણ[illegible]
ભરીને ઢાંકી મૂકવી. તેની સુગંધ બહુ ઉત્તમ આવે છે. એમ ના[illegible]
થાય ત્યારબાદ તેને ખાવાના કામમાં વાપરવી. આશરે બે દિ[illegible]
પછી તે સારી રીતના ખુશબોદાર છડીઆઓ જુદા જુદા બને [illegible]
વેચાણ કરવા માટે નાની ડબીઓમાં ભરીને તેના ઉપર લેબલ ચો[illegible]
ટાડીને વેચાણ કરવું. આ સોપારી ખાનારને ખાંસી, દમ વગે[illegible]
સોપારીથી થનારા રોગો થતા નથી; તેમજ ખાવામાં પણ બહુ
ઉત્તમ લાગે છે. આ ધંધો ઘેરઘેર સ્ત્રીઓ બનાવીને કરી શકે [illegible]
ઘણોજ ફાયદાકારક નીવડશે. તેમજ ક્ષયરોગવાળા આ સોપારી[illegible]
સેવન કરશે તો જરૂર તેમનો વ્યાધિ મટી જશે.

માકણ સાફ કરવાની ભૂકી—મોટી વસ્તીમાં અને ગંદકી
વાળી જગામાં માકણનો બહુજ ત્રાસ હોય છે. તે ત્રાસ દૂર કરવ[illegible]
માટે ઘણી શોધ થઇ રહી છે; તેથી આ હુન્નર પણ સ્ત્રીઓના ઘર
ધનુ ધંધાતરીકે ખાસ આપીએ છીએ, જેનો અવશ્ય લાભ લેવાશે
માકણનો ત્રાસ ન થાય તેવી ભૂકી બનાવવાની માહિતીઃ—

ચોખ્ખા ટંકણખારની ભૂકી તોલા ૨૫, અકલગરાની ભૂકી
તોલા ૨૫, ફીનાઇલની સફેદ ગોળીની ભૂકી તોલા ૧૦.

ઉપરના પદાર્થો ચાળણીમાંથી ચાળીને ઝીણા કરી રાખવા. તે
ભૂકી એક મોટા ડબામાં ભરી રાખવી. પછી ટીન પતરાની બે તોલા
જેટલી ડબીઓમાં તે ભૂકી ભરી રાખવી. તેના ઉપર "માકણ સાફ
કરનારી ભૂકી" એમ લેબલ ચોટાડવું. એકંદર ત્રીસ ડબીઓ ભરાશે;
અને એક આને વેચીએ તો ત્રીસ આના મળશે. આશરે ખર્ચ છથી
આઠ આનાનો થાય છે; તેમજ આ ઉદ્યમ સ્ત્રીઓ ખરેખર બનાવી

તો તેમાંથી પણુજ ફાયદો મેળવી શકશે.

વાપરવાની રીતઃ—ભૂકી ભરેલી ડબીઓને ઝીણા ખીલા વડે અથવા ટાંકણી વડે ઉપલા ઢાંકણુ ઉપર બેથી ત્રણ કાણાંઓ પાડવાં ને ડબીની પાછલી બાજુઓ ઉપર દબાવીને તેની અંદરનો પાઉડર માકણ થતી જગાએ છાંટવો, જેથી માકણ તેમાં આવશે નહિ, તેમજ એ ભૂકી પથારી ઉપર કે કપડા ઉપર છાંટવાથી માકણ થતા નથી. ભૂકીની અસર રહેતાંસુધી માકણ પેદા થતા નથી; તેથીજ તે ભૂકી દર બે ત્રણ દિવસે માકણવાળી જગાએ ખ.સ. કરીને છાંટવી, જેથી માકણોનો સંપૂર્ણ નાશ થઈને તેમના તરફથી માણસનાં લોહી ચુસવાનું કામ બંધ થશે. ડબીઓ ભરવામાં અડચણ પડે તો તેટલા વજનની ભૂકીના પડીકાંઓ બનાવવાં. આવાં પડીકાંઓ ઘરઘત્તુ રીતે સહુ વેચાય છે. કીટક વગેરે પાઉડર બહુજ મોંઘો મળે છે; અને આ ભૂકી પણ સારું કામ આપે છે, તેમજ બહુ ઓછો ખર્ચ આવે છે.

સોડા વૉટરનાં પડીકાંઓ બનાવવાની રીતઃ—ઘણી સ્ત્રીઓને વધારે ખાવાથી, આચરકુચર ખાવાથી તેમજ વાસી ચીજો ખાવાથી અપચો અને અમુંઝણ જેવું થાય છે; દરવાણું સોડાવૉટર જેમને પસંદ પડતું નથી, તેમજ ગામડામાં રહેનાર સ્ત્રીઓને તે મળી શકતું નથી; તેઓ માટે આ બનાવવાની માહિતી ઉપયોગાર્થે ખાસ આપીએ છીએ. આ પડીકાંઓ પીવાથી અપચો, પેટ દુખવું અને પેટનું ફુલવું, બંધકોશ અને લીવર ફુલવાના રોગો મટે છે; તેમજ ગરમીની સીઝનમાં ઠંડા પીણાતરીકે પણ લોકો તેને વાપરે છે. તે બનાવવાની રીતઃ—

સોડા ટારટરેટ ભૂકી તોલા ૨૫, સોડા બાયકારબોનેટ ભૂકી તોલા ૮, ટારટરીક એસીડ ભૂકો તોલા ૭. ખાંડનું બુર (ખાંડની ભૂકી કરી) તોલા ૩૫, લિંબુનું તેલ ટીપાં ૧૫.

ઉપરના પદાર્થો બજારમાંથી લાવીને તૈયાર રાખવા. પછી દરેક પદાર્થની જુદી જુદી ભૂકીઓ બનાવીને તે દરેક ભૂકી જુદા જુદા કાગળના પતરા ઉપર મૂકીને તડકામાં ઉપર નખાવી કાઢવી, જેથી પછી કોરી ભૂકી કરી પછી એક પથ્થરના ખરલમાં ખાંડની ભૂકી નાખવી [illegible] લિંબુનું તેલ એક [illegible] નાખીને [illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]

અને ઉપરથી મજબૂત ઢાંકણ બેસાડવું. ચોમાસામાં આ કામ કરતી વખતે પાણી છૂટવાનો સંભવ રહે છે; તેથી બહુ કાળજીથી દવામાંનું પાણી અંદર જાય નહિ તેની કાળજી રાખવી.

પછી તેનાં અર્ધા તોલાનાં પડીકાંઓ બનાવવાં. તેના ઉપર ઑઈલ પેપર જેવો તેલીઓ કાગળ લપેટવો, જેથી હવા અંદર જશે નહિ. તેના ઉપર "સોડા વૉટરની ભૂકી" એમ લેબલ ચોંટાડવું. એ મુજબ લગભગ ૨૫૦ પડીકાંઓ ઉપરની ભૂકીનાં થાય છે. એક પડીકું એક પૈસે વેચીએ તો રૂ. ૨-૫-૬ મળે છે; અને માલનો ખર્ચ આશરે બાર-ચૌદ આનાનો થાય છે. તેથી આ ધંધો પણ ફાયદાકારક નીવડે તેમ છે; તો જરૂર સ્ત્રીઓ આ કામ કરીને પણ પૈસા પેદા કરી શકશે.

સોડાનાં પડીકાંઓ પીવાની રીતઃ—એક પડીકું ખોલીને એક કપમાં નાખવું; પછી તેમાં પાણી નાખવું. એ રીતે તે એક કપ ભરીને બનશે. ઉભરો આવે કે તરત પી જવું. ઉભરો બંધ થયા પછી પીવાથી તે પ્યાલામાંથી નીકળતો ગ્યાસ પેટમાં જતો નથી; અને તે ગ્યાસની તો ખરી જરૂર છે. તેથી ઉભરો આવે કે તરત પી જવું; જેથી ઉપર લખેલા ગુણ મળી શકશે.

("મહિલાભૂષણ"ના એક અંકમાંથી)

(૨)

દીવામાં ડુંગળીનાં છોડાં નાખવાથી મુદ્દાં તેની પાસે આવશે નહિ.

કપડાં ધોવાના એક શેર (૪૦ તોલા) સાબુમાં સાડાસાત તોલા ટંકણખાર ભેળવીને કપડાં ધોવાથી સાબુ ઓછો વપરાશે અને કપડાં બહુ જલદી સ્વચ્છ થશે.

કાનમાં કાનખજૂરો કે બીજું જીવ-જંતુ પેસી જાય તો પિલુડીના પાનનો રસ કાનમાં નાખવાથી કીડા મરી જશે અને બહાર નીકળી આવશે.

બાળકના પેટમાં માટી ગઈ હોય તો થોડુંક પાકું કેળું મધમાં મેળવીને ખવડાવવાથી માટી બહાર નીકળી જશે.

શૌચ જતી વખતે દાંત બરાબર બીડેલા રાખવાથી દાંતનું કંઈ પણ દર્દ થશે નહિ.

પગ ધોતા પહેલાં માથું ધોતા રહેવાથી મગજ કદી પણ નબળું નહિ પડે.

ભોજન કર્યા પછી પિશાબ કરી આવવાથી મૂત્રેન્દ્રિયસંબંધી કોઈ પણ રોગ થતો નથી.

ડુંગળી(કાંદા)ના એક તોલો રસમાં મધ મેળવીને કેટલાક

દિવસ પીવાથી બળ અને વીર્ય વધે છે.

ગાયના દૂધમાં અફીણ અને જાયફળ ઘસીને નાક અને માથા ઉપર ચોપડવાથી સળેખમમાં આરામ થાય છે.

લિંબુના રસમા જાયફળ ઘસીને ચાટવાથી દસ્ત સાફ આવે છે તથા પેટનો આફરો મટે છે.

મોરનાં પીંછાંમાંના ચાગ બાળીને તેની એક માસો રાખ લઇ તેમાં છ માસા મધ મેળવીને ચાટવાથી ઓડકાર અને ઉલટીમાં અવશ્ય આરામ થાય છે.

લીમડાની નવટાંક અંતરછાલ બશેર પાણીમાં નાખી ઉકાળવી. દોઢશેર પાણી રહે ત્યારે ઠંડું પાડીને ગાળી લેવું. આ પાણીથી ઘા ધોવાથી તેમાં જલદી આરામ થાય છે અને તે પાકતો નથી.

ત્રણ કે ચાર માસા હીંગ પાણીમાં ઓગાળીને પાવાથી અફીણનું ઝેર ઉતરી જાય છે. અથવા ડાબલીમાં અફીણની સાથે હીંગનો નાનો કકડો રાખી મૂકવાથી અફીણની અસર રહેતી નથી.

(ઑક્ટોબર-૧૯૨૬ના "ચાંદ" ઉપરથી અનુવાદિત)

(૩)

નિત્યના ઉપયોગની બાબતો

હીંગને અગ્નિમાં નાખતાંવેંત જ ભભકી ઉઠે તો જાણવું કે એ સાચી હીંગ છે.

ચાર શેર ઉના પાણીમા એક મોટો ચમચો આરસેટ નાખી તે વડે કાચની કોઇપણ ચીજ—અરીસા, ફાનસના પોટા, બારી-બારણાં વગેરે ધોવાથી બરાબર સાફ ને ચકચકીત થઈ જાય છે.

કાચના વાસણમાં કોઇ પણ ગરમ ચીજ નાખવી હોય તો તેને તળીએ પાણીમા ભીંજવેલ કપડું મૂકવું આથી કાચ તૂટી નહિ જાય.

વીંછીના ડંખ પર મધ ઘસવાથી ફાયદો થાય છે.

પૉલિસ કે વાર્નીસ કરેલા ફરનીચર ઉપરથી બીડી કે દીવાસળીના ડાઘ કાઢવા તેના પર લિંબુની ફાડ ઘસવી ને પછી પાણીથી ભીંજવેલા કપડા વતી ઘસીને લૂછી નાખવું.

પૂંઠા પર ચોટાડેલા ફોટોગ્રાફ સલામત ઉખેડવા માટે તેના પર ભીનો બ્લૉટીંગનો કકડો અર્ધોએક કલાક મૂકી રાખવો. પછી સહેલાઇથી ઉખેડી શકાશે.

લોઢાની ચીજોને કાટ ઉખેડવા માટે તે પર ચોખાનું ઓસામણ ત્રણ ચાર કલાક ચોપડી રાખી પાણીથી સાફ કરી જોજો.

ધાણાનો ઉપયોગ બુદ્ધિ વધારે છે.

ઉનું કરેલ તેલ ને લાલ સરકો સરખે ભાગે શીશીમાં નાખી શીશીને ખૂબ હલાવવી. એનાથી ફરનિચર બહુ સારી રીતે સાફ રાખી શકાશે.

કોબીજના શાકમાં થોડો સરકો કે લિંબુનો રસ નાખવાથી તેનો સ્વાદ તથા વાસ સુધરે છે.

રંગનો ડાઘ કાઢવા પેરેફિન બહુ ઉપયોગી વસ્તુ છે. ડાઘને પેરેફિનમાં બોળી હાથથી ખૂબ મસળવો ને પછી સાબુથી ધોઈ નાખવાથી નીકળી જશે.

લવીંગ કફનો નાશ કરે છે.

રબ્બર સ્ટેમ્પના પેડ ઉપર શાહી જલદી સૂકાઈ જતી હોય તો થોડું ગલીન મરીન ચોપડજો; તેથી નરમ અને તાજી રહેશે.

પીપર ખાવાથી ભૂખ વધારે લાગે છે.

વાસ મારતા ઘીમાં નાગરવેલનાં એક બે પાન નાખી ગરમ કરી ગળી લેવાથી ચોખ્ખું થઈ જશે.

રૂના પોતાને ગરમ કરી કાન પાછળ મૂકવાથી માથાનો દુઃખાવો મટી જાય છે.

ખેળને લીધે ધોવા મુશ્કેલ પડતા નવા કપડાને બે ત્રણ મૂઠી સોડા નાખેલા પાણીમાં આખી રાત્રિ બોળી રાખવાથી ખેળ એની મેળે નીકળી જશે ને સહેલાઈથી સાફ કરી શકાશે.

કપડા પર પડેલા ડામરના ડાઘ કાઢવા માટે ટરપેન્ટાઈન અકસીર છે. કપડું બારીક હોય તો ટરપેન્ટાઈનમાં ભીનું કરેલું ચીંદરડું ડાઘ પર ઘસવું. કાળું પડી જાય તો બીજું ચીંદરડું લેવું. એમ કરતાં ડાઘ બિલકુલ નીકળી જશે.

ડુંગળીનો રસ ચોપડવાથી છરી–ચપ્પુની ધારપર ચડેલો કાટ ઉખડી જાય છે.

(તા. ૧૯–૬–૧૯૩૨ ના દૈનિક હિંદુસ્થાન"માંથી)

(૪)

આકાશમાં ઘનઘોર વાદળ છવાયાં હોય અને વીજળી ચમકાર કરી રહી હોય, ત્યારે કોઈ પણ અગાશામાં નહિ જવું જોઈએ.

યાદ રાખવું કે ઉંચી ચીજો, જેવી કે ઝાડ, ધ્વજા વા કોઈ ઉંચી ઇમારત વીજળીને પોતાની તરફ ખેંચે છે, માટે આ ચીજોથી દૂર રહેવું જોઈએ. જો તમે કોઈ ઝાડવાળી જગામાંજ હો તો ઝાડની પાસે ન જવું. જો એકલા અને બીજાઓથી જુદા હો તો ઝાડના ઝુંડમાં રહેવું, ઉંચાં ઝાડથી દૂર રહેવું.

વરસાદ વરસતો હોય અને વાદળ ગાજી રહ્યું હોય તો દોડીને

: સ્થળેથી બીજે સ્થળે ન જવું; દોડવાથી હવામાં હલનચલન પેદા
। છે, તેનાથી થતા વેગને લીધે વીજળી તેના તરફ ખેંચાઇ આવશે.

આવે વખતે તમે કોઇ ઘરમાં હો તો બારીઓથી દૂર રહેજો
અથવા તો બારીઓ બંધ કરી દેજો. ઘનઘોર વરસાદ, વાદળોની
ગર્જના અને વીજળીના કડાકા થતી વખતે છત્રી ઓઢીને ફરતા રહેવા
કરતાં ભીંજાઇ જવું સારૂં છે. ધારી ચીજો વીજળીને વધારે ખેંચે છે.

("ગૃહલક્ષ્મી"ના વર્ષ ૧૭, અંક ૪–૫માંથી)

૧૪૧–अनुभूत महावाजीकरण योग

(લેખકઃ–પં૦ બાલકૃષ્ણ શર્મા વૈદ્ય. જીવનરસાયન કાર્યાલય, ભોપાલ)

જો કિ નામર્દ કો મર્દ બનાને મેં અકસીર હૈ, શારીરક રગ
પટ્ઠોં (સ્નાયુતંતુઓ) કો દૃઢ પુષ્ટ કરને મેં બેનઝીર હૈ. કેવલ સાત
દિન કે સેવન સે હી અપૂર્વ શક્તિ પ્રાપ્ત હો જાતી હૈ. ઔર ૪૦
દિન મેં વહ શક્તિ આતી હૈ કિ મનુષ્ય આપેસે બહાર હો જાતા હૈ.

યહ નુસખા [યોગ] હમેં હકીમ જનાબ મુનશી દેવીદયાલજી
મુકામ કુંજાહ સે પ્રાપ્ત હુઆ થા; ઔર ઉનકો એક સંન્યાસી
સે મિલા થા, જિન્હોને અપને લંબે અનુભવ કે બાદ સર્વસાધા-
રણ કે લાભાર્થ પ્રકાશિત કિયા થા. આપકા અનુભવ હૈ કિ ઇસકે
સેવન કરને સે કૈસા હી નામર્દ હો મર્દ હો જાતા હૈ. જો શોકિયા
ભાગ બઢાના ચાહતે હૈં ઉનકો સિર્ફ ૭ દિન મેં હી ઇતની શક્તિ
ઉત્પન્ન હો જાતી હૈ, જો અવર્ણનીય હૈ. ચેહરા સુર્ખ હો કર અંગુર-
સા ચમકને લગતા હૈ. યહ વહ યોગ હૈ જિસકી બદૌલત મનુષ્ય
સેંકડો રૂપિયા કમા સકતા હૈ જિસકો એક બાર દે દો વહ આજીવન
યાદ રખતા હૈ. બાજીકરણ કે બડે બડે યોગ ઇસ છોટે સે યોગ કે
સામને હેચ હૈ. સારી કસ્તૂરી દરઅસલ ઇસકે ગુણોં કે સામને
તુચ્છ હૈં. આજકલ કે નૌજવાનોં કે લિયે જિન્હોંને જવાની આને
કે પેસ્તર હી અપને શરીરરૂપી સુંદર ભવન મેં આગ લગા કર ખાક કર
દિયા હૈ, ઔર અપની પ્રાકૃતિક શક્તિ ના સંપન્ન કરને કે લિયે દરબદર
ફિરતે હાય હાય કરતે ફિરતે હૈ, ઔર આજકલ કે ચલને પુરુષ [illegible]
[illegible] લિયે અમૃત હૈ. [illegible]
[illegible] ગુણોં
પર મુગ્ધ હો ચુકે હૈં.

સોખતા [illegible] મિસ્કિરી અમકદાર ૧ તોલા
સિંગરફ રૂમી અમકદાર ૨ તોલા

દોનોં કો પક્કે પથ્થર કે ખરલ મેં ડાલ કર તાજે કુચ્ચુ બીજ કે રસ ૧૦ તોલે મેં ખરલ કરે. જબ રસ શુષ્ક હો જાવે અર્ક દુગ્ધ ૫ તોલે મેં ખરલ કરેં ઔર ટિકિયા બના કર મેં સુખા કર ૨૦ તોલા નુગદા હરી નકછિકની મેં બંદ કર કે રોટી કરેં ઔર ચાર સેર બન ઉપલોં કી નિર્વાતસ્થાન મેં આંચ

સ્વાંગ શીતલ હોને પર નિકાલેં. ભસ્મ ખીલી હોગી. ફિર ભસ્મ કો એક ખરલ મેં ડાલ કર ૫ તોલા ઇલાયચી બીજોં કે ખરલ કરેં ઔર થોડી બ્રાંડી (શરાબ) ડાલતે જાવેં. જબ બોતલ બ્રાંડી ખતમ હો જાવે તબ ઉમદા કસ્તૂરી નેપાલી ૩ મા લુન્ઠમેદસ્તર ૧ તો. , કેસર ૬ મા૦ ઔર વર્ક સોને કે ૧ મા વર્ક ચાંદી કે ૩ માસા ઉસીમેં પ્રવિષ્ટ કર કે એક એક રત્તી ગોલિયાં બનાવેં ઔર છાયા મેં સુખા કર રખ લેં.

સેવનવિધિ—૧ ગોલી પ્રાતઃકાલ ૧ છટાંક મલાઇ મેં કર ખાવેં. ઉપર સે આધા સેર દૂધ પિયે ઔર ઇસી પ્રકાર સાં સોતે સમય ૧ ગોલી ૧ છટાંક મલાઇ મેં લપેટ કર ખાવેં. ઉ સે દૂધ આધા સેર પિયે. દવા કે સેવનકાલ મેં હલવા, પૂરી ચિકને પદાર્થોં કા યથોચિત સેવન કરેં. સાત હી દિન મેં પ્રયોગ કી પ્રચંડતા પ્રતીત હોને લગેગી; ઔર ૪૦ દિન મેં હી નામર્દ હોવે મર્દ હો જાવેગા. ઔર ગઇ ગુજરી શક્તિ વાપિસ આ કર જવાની હિલોરે લેને લગેગી. તેલ ખટાઇ સે બચે

નોટઃ—જિનકી રગોં મેં પાની ભર ગયા હો, રગોં કા ઉત્તે ઠીક ઠીક ન હોતા હો, યા અગ્રભાગ મોટા જડ પતલી પડ ગઇ તથા જિનકા ગુપ્તાંગ પતલા ઔર છોટા હો ગયા હો વહ નિ લિખિત તિલા કા ભી ઉપરોક્ત યોગ કે સાથ સેવન કરેં સેવને પર ગુનયવાલી કહાવત સિદ્ધ હો જાવેગીઃ—

તિલાયમાસુસીન—[જો નિલે લગા લગા કર નાઠિયોં સે હો] ઉનકે લિયેઃ—

[illegible]

હો] ૧ તો. ડાલ કર ખૂબ ખરલ કરે કે ફિર ઉસમેં ૫ તો. તેજ બ.ઉ. કાંગની કા મિલા કર શીશી મેં બન્દ કર રખ લેં. મન્જન સે પ્રથમ ઘુંટ તેલ લે કર લીપન ઔર સુપારી છોડ કર અંગુલિયોં સે ખૂબ મલ કર સારા તેલ જીરણ કર કે ઉપર સે ફલાલેન કા ટુકડા યા અંગોછા બાંધ આગ પર ગરમ કર કે બાંધ દેં. ઉપર સે કચ્ચા સૂત લપેટ લંગોટ બાંધ લેં. સ્નાન કરના નહીં, યદિ સ્નાન કરના હી હોવે તો સારે શરીર પર સરસોં કા તેલ મલ કર લંગોટ કો ભી તેલ સે તર કર કે બાદ ઔર ગરમ પાની સે સ્નાન કરેં. ઠંડા પાની ઉસ પર ન લગને દેવે. ઇસસે કિસી કિસી કો બારીક બારીક ફુન્સી નિકલ કર બાદ પાની નિકલને લગતા હૈ. ઉસ સમય ભી તિલા મલતે રહેં; પરંતુ જબ કુછ તકલીફ માલૂમ હોને લગે તબ તિલા લગાના બંદ કર કે ૧૦૦ બાર કા ધુલા હુઆ ઘી ગૌ કા લગાયા કરેં. ૨-૩ દિન મેં સબ તકલીફ મિટ જાવેગી. ફિર ઉપર કી તરકીબ સે લગાના શુરૂ કર દેં. ઇસી પ્રકાર ૧૪ દિન યા ૨૧ દિન મેં સારી ખરાબિયાં દૂર હો કર લિંગ પૂર્ણ પ્રાકૃતિક અવસ્થા પર આ જાવેગા. લંબાઇ ઔર સ્થૂલતા પર્યાપ્ત હો જાવેગી.

આવશ્યક સૂચના:—દવા સેવન કરતે વખ્ત ખટાઇ તેલ નિમક લાલમિર્ચ ગર્મ ઔર વાતજ પદાર્થોં સે સર્વથા બચે રહેં. દિન કો સોના, રાત્રિકો જાગના ઔર સ્રીસંગ કદાપિ ન કરે, વરના ઉત્થાન કે વેગ મેં આ કર સારા કામ ખરાબ હો જાવેગા. દૂધ, ઘી, હલવા, પૂરી, અંગુર, સેવ, પિસ્તા આદિ પૌષ્ટિક આહાર ખૂબ ખાતે રહેં. દવા કે સેવનકાલ મેં દવા કી ઉગ્રતા કે કારણ યદિ રૂક્ષતા પ્રતીત હો તો બાદામ કા તેલ ૬ મા૦ ૧ તો૦ મિસરીપર ડાલ કર દિન મેં ૩-૪ બાર ખાતે રહેં.

નોટ:—ઇસ યોગ કે સેવન કરનેવાલોં કો હમારા ચેલેન્જ હૈ કિ યદિ હમારે લેખાનુસાર લાભ ન કરે તો હમ કુલ હર્જાના દેને કો તૈયાર હૈં. યદિ કોઈ ભાઇ ઇસકે અસીમ ગુણોં કી પરીક્ષા કરના ચાહેં વે હમ સે ૭ દિન સેવન યોગ્ય દોનોં દવાઓં કો ૧) પેશગી ભેજ કર મંગા સકતે હૈં હમ રજીસ્ટ્રી સે નમૂનાસ્વરૂપ ભેજ દેંગે. ઇતની સ્પષ્ટ ઔર સરલ વિધિ હમ ઉપર લિખ ચુકે હૈં. તો ભી કોઇ બાત સમઝ મેં ન આવે તો =)। કા ટિકટ ભેજ કર પૂછ સકતે હૈં. ઉત્તર બરાબર દિયા જાવેગા.

("આયુર્વેદ રહસ્યાંક"ના એક અંકમાંથી)

૧૫૦–શક્તિવર્ધક થોડાક પાકો બનાવવાની રીતો

(લેખકઃ–સ્વ૦ વૈદ અમૃતલાલ સુંદરજી પઢિયાર)

હવે ધીમી ધીમી ગુલાબી ઠંડી પડવા લાગી છે. એવા વખતમાં શક્તિ વધારનારા કોઇ સારા પાક અથવા એવીજ બીજી કંઈ ઉત્તમ પ્રકારની દવા ખાવામાં આવે તો તે બહુ જલદીથી પચી જાય છે અને તેથી બહુ સારો ફાયદો થાય છે. ઉનાળામાં ગરમીને લીધે પાક બગડી જાય છે; તેમજ ચીકણી ગરમ વસ્તુઓ માફક આવતી નથી. એજ પ્રમાણે ચોમાસામાં પણ દરદોનું જોર વિશેષ હોય છે અને જઠરાગ્નિ મંદ હોય છે, એટલે ચોમાસામાં પણ બધા માણસોને પાક ખાવાનું અનુકૂળ આવતું નથી; પણ શરીરમાં ઝમઝમાટી આપવાવાળી ગરમ, ચીકણી, ધાતુ વધારનારી તથા મગજને તાજગી આપનારી પૌષ્ટિક દવાઓ ખાવાને માટે શિયાળાનો વખત બહુ અનુકૂળ છે; માટે ઘણા લોકોથી પોતાને ઘેર બહુ સહેલાઇથી અને ઓછા ખર્ચમાં બની શકે તેવા કેટલાંક જાતના પાકો બનાવવાની રીતિ સમજાવવાની જરૂર છે. આ બાબત લખવાનું મને મન થયું છે તેનું બીજું કારણ એ છે કે, તુલસીના બીનો પાક, પીંપળાના ફળનો પાક તથા હાથલાનાં ડોડવાના રસનો પાક વગેરે બાબત ઉપર મુંબઈ વૈદ્યસભામાં મેં ભાષણ આપ્યું હતું ને ઉપરથી એ બધા પાક કેમ બનાવવા એવો સવાલ પૂછનારા સેંકડો કાગળો મારી ઉપર આવેલા છે. એટલે એ પ્રયોગો ખુલ્લા હિત જાહેરમાં મૂકવા જોઇએ. આમ લાગવાથી પાક બનાવવાની વિધિનો આ લેખ હું લખું છું.

૧–તુલસીનાં બીનો પાક અને તેના ફાયદા

ઘણાએ હિંદુલોકો પોતાને ઘેર કુંડામાં તથા બગીચાઓમાં તુલસીના છોડ રોપાવે છે. એ તુલસી બે જાતની હોય છે. તેમાં જે તુલસીનાં પાન બહુ લીલાં હોય છે તે લીલી તુલસી કહેવાય છે અને જે તુલસીનાં પાન જરા કાળાશ પડતા હોય તે કૃષ્ણતુલસી કહેવાય છે. એ બન્ને તુલસીનાં બી પાક બનાવવામાં કામ લાગી શકે છે; પણ એ બંને જાતનાં બીમાં કાળી તુલસીનાં બી વધારે સારાં ગણાય છે. તુલસીનાં બી એટલે તુલસીની ઉપર જે મંજરી થાય છે, ને જેને લોકો માંજર કહે છે તે સૂકાવા પછી તેને હાથમાં ખંખેરવાથી તેમાંથી ખસખસના દાણા જેવડાં, રાઈના જેવા રંગનાં બી નીકળે છે તે. એ બી કંઇ ઠેકાણે ઠેકાણે મળતાં નથી; પણ ખાસ કરીને, [illegible] બગીચાઓમાંથી [illegible] લાવીને તે બી મળે છે. [illegible] લોકોની દુકાને તુલસીનાં બી [illegible]

બીજી જાતનાં બી આપે છે; પણ એ બંધી કંઈ તુલસીનાં બી જેટલાં ફાયદો થતો નથી. આપણી તરફ તુલસીના ખેતરો લોકો વાવતા નથી. એટલે તુલસીનાં બી જરૂર જેટલાં મળી શકતાં નથી; પણ મેં સાંભળ્યું છે કે, અંબાલામાં તુલસીના બી મળી શકે છે અને અમુક પાને જંગલ છે ત્યાં તુલસીનાં ખેતરો છે તે મેં જોયેલાં છે. એ લોકોને મેં પૂછ્યું કે, તુલસીનાં ખેતરો રાખવાં તમને કેમ પાલવે છે? ત્યારે એ લોકોએ કહ્યું કે, તુલસીની ખેતી કરવામાં બહુજ મોટો ફાયદો છે; કારણ કે તુલસીના એક ક્યારામાંથી આખું વરસ તુલસી ઉતારે તેની કિંમત રૂ. ૧) એક મળે છે અને એક વીઘા જમીનની અંદર ઘણા ક્યારા થઈ શકે છે. એ તુલસી દેવને ચઢાવવા માટે તેનાં પાંદડાં તોડી વેચવામાં આવે છે. એ પછી કાર્તિકમાસમાં તેનાં બી તૈયાર થાય છે. એ એક રતલ બીની કિંમત એક રૂપિયાથી માંડી ચાર રૂપિયા સુધી ઉપજી શકે છે. એ સિવાય તુલસી સૂકાઈ ગયા પછી તેનાં જે લાકડાંઓ રહે તે લાકડાંઓની કિંમત પણ ઘણી ઉપજે છે. એ લાકડાંઓ માળા તથા કંઠી બનાવવાના કામમાં લોકો વાપરે છે અને તે લાકડાંના જંગાળી એક મણના વીસ રૂપિયા કિંમત ઉપજે છે. આવી રીતે તુલસીનાં પાંદડાંમાંથી પણ પૈસા ઉપજે છે ને તુલસીનાં બીમાંથી પણ પૈસા ઉપજે છે; તેમ તુલસીના લાકડાંમાંથી પણ બહુ મોટી કિંમત ઉપજી શકે છે; માટે તુલસીનાં વાવેતર કરવા ગુજરાતના ખેડુતો ધ્યાન આપે તો તેઓને બહુ ફાયદો થઈ શકે તેમ છે.

લીલી અને કાળી તુલસીસિવાય બીજી એક જંગલી જાતની તુલસી થાય છે. તે પોતાની મેળે જંગલોમાં ઉગી નીકળે છે. તેનાં પાંદડાં બહુ મોટાં હોય છે અને તેના બી પણ રાઈના દાણા જેવાં હોય છે. તેનો રંગ પણ ઘણું કરીને રાઈના દાણાને મળતોજ હોય છે. એ તુલસીને કેટલાક લોકો રામતુલસી કહે છે અને કેટલાક તેને રાનતુલસી પણ કહે છે. તેના છોડ કૃષ્ણતુલસી કરતા મોટા થાય છે અને એ તુલસીમાંથી બી પણ વધારે નીકળે છે. તે બીનો પણ પાક બની શકે છે અને તેના બીની તપાસ જો આસો માસમાં કરી હોય તો તે વખતે ઘણા બી મળી શકે છે; પણ અફસોસની વાત એ છે કે, જે ઠેકાણે એવી ઉત્તમ વસ્તુઓ થાય છે ત્યાંના લોકોને એ વસ્તુઓની કંઈ કિંમત હોતી નથી એટલે તેઓ એ બીને સાચવી રાખવાની તજવીજ કરતા નથી. તેથી તે કિંમતી બી પોતાની મેળે પાકીને જમીન ઉપર ખરી જાય છે અને ત્યાંજ તેનો નાશ થાય છે; માટે આવી ઉત્તમ વસ્તુઓનો નાશ ન થાય ને તેનો કંઈ સદુપયોગ થાય તેમ કરવાની સૌ ભાઈબહેનોએ કાળજી રાખવી જોઈએ.

તુલસીના બીને ખાંડી, વાટી અગર ઘંટીએ દળાવીને તેનો

લોટ જેવો બારીક ભૂકો કરવો. તે ભૂકો શે. ૦ા લેવો. મરી તો. ૧ ભાંગ તો. ૦ાા, કેસર તો. ૦ા, એલચી તો. ૧, બદામનો મગજ શેર ૦ા, માવો શેર ૦ા, ચણાનો લોટ શેર ૪ા, સાકર શેર ૧૦ ઘી શેર ૧૧, એટલી વસ્તુઓ તૈયાર રાખવી. પછી પ્રથમ ચણાના લોટમાં સારી પેઠે ઘીનું મોણ દઇ તેમાં જરા દૂધ છાંટવું. એ પછી લોખંડ અગર પિત્તળના વાસણમાં ઘી મૂકી, ઘી ગરમ થાય ત્યારે તેમાં ચણાનો મોણ દીધેલો લોટ નાખી ધીમી આંચે શેકવો અને જ્યારે અડધો શેકાઇ રહે, ત્યારે તેમાં માવો નાખવો અને તે લોટની સાથે માવાને પણ શેકાવા દેવો. માવાને તેમાં નાખ્યા અગાઉ છૂટો પાડી નાખવો. લોચા જેવો એમ ને એમ નાખવો નહિ. તે પછી જ્યારે માવાની અંદરનું પાણી બળી જાય ને માવો શેકાઇ રહે, ત્યારે તેમાં બદામના મગજનો ભૂકો નાખવો. બદામનો મગજ રીતસર પાકી જાય, ત્યારે તેમાં તુલસીનાં બીનો ભૂકો નાખવો. તે ભૂકામાં ભાંગ ને એલચીનો તથા મરીનો ભૂકો પણ મેળવી દેવો અને તે પછી તુરતજ ઉતારી લેવો. ત્યારબાદ સાકરની ચાસણી તૈયાર રાખવી. તેમાં કેસર નાખવું. એ ચાસણી કેવી રાખવી તેનો આધાર જુદી જુદી ઋતુઓ ઉપર છે. જેમકે શિયાળામાં ચાસણી જરા નરમ હોય તો પાક રીતસર રહે છે; પણ જો આકરી ચાસણી થાય તો પાક બહુ કઠણ બની જાય છે; તેમજ ચોમાસામાં જો નરમ ચાસણી રહે તો પાક બહુ જલદીથી બગડી જાય છે અને ઢીલો પડી જાય છે પણ જો આકરી ચાસણી હોય તો પાક સારો થાય છે. બીજું એ કે, પાકની અંદર ઝાઝું ઘી સમાવવું હોય તો જરા આકરી ચાસણી લેવી પડે છે અને થોડા ઘીમાં કામ ઉકલવું હોય તો નરમ ચાસણી રાખવી જોઇએ. આ બધી બાબતો વારંવાર પાક બનાવનારા વૈદ્યરાજો તથા મિઠાઇ બનાવનારાઓ સમજે છે; પણ ઘણા લોકોને આવી ઝીણી ઝીણી બાબતોની ખબર હોતી નથી અને આ ગ્રંથ તો સામાન્ય લોકોને માટે છે, એટલે આ બધી બારીક વિગત કહેવી પડે છે. એ પછી તૈયાર થયેલી ચાસણીમાં તૈયાર થયેલા પાકને મેળવવો. અને સારી રીતે હલાવવો. એ પછી ઠરવા જેવું થાય ત્યારે તેને થાળીની અંદર ઠારી દેવું. એ પછી તેમાં ચપ્પુવડે કાપા પાડી પોતાના મરજી પ્રમાણે નાના મોટા કકડા બનાવવા. એ દરરોજ બે તોલાથી દશ તોલા સુધી સૌના [illegible] પ્રમાણે [illegible] છે. એ પાક [illegible] [illegible] ઉપર [illegible] શેર દૂધ પીવું. એ પાક [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] એ પાક [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

તેલ, મરચું, આમલી, ગરમ મસાલો વગેરે વસ્તુઓ ન ખાવામાં આવે અગર ઓછી ખાવામાં આવે તેવી તજવીજ રાખવી જોઇએ.

તુલસીનાં બી માટે વૈદકશાસ્ત્રમાં એમ કહેલું છે કે, એ બી બહુજ શક્તિવર્ધક છે. એ બીથી ધાતુ બંધાય છે અને વીર્ય વધે છે. શરીરમાં સાચી ગરમી આવી જાય છે અને વાયુના તથા કફના ઘણી જાતના રોગ મટી જાય છે. જો એ પાક વિધિપુરઃસર બનાવ્યો હોય અને પોતાની પ્રકૃતિ સમજીને રીતસર ખાધો હોય તો તેથી બેહદ ફાયદો થાય છે અને બીજી ઘણી જાતના રોગો એ પાક ખાવાથી મટી જાય છે.

તુલસીનો પાક બનાવવાની ઉપર જે રીત બતાવેલી છે, તે રીત સહેલામાં સહેલી અને ઉત્તમોત્તમ છે; કારણ કે એમાં ઘણું ખર્ચ લાગતું નથી કે ઘણી મહેનત પડતી નથી; તેમજ તેમાં કોઇ કોઇ નહિ મળી શકે તેવી અજાણી વસ્તુઓ પડતી નથી અને તેની બનાવટ પણ બહુ સહેલી છે. એટલે ઘણા લોકોથી બહુ સહેલાઇથી તે બની શકે તેમ છે. એ સિવાય તુલસીના બીનો પાક બનાવવાની બીજી પણ ઘણી રીતો છે અને એ પાકમાં બીજી પણ ઘણી જાતની દવાઓ નાખી શકાય છે; પણ એ બધી વાતો કંઇ આ ઠેકાણે લખી શકાય નહિ; કારણકે જુદી જુદી પ્રકૃતિના માણસોમાટે અને જુદા જુદા રોગોમાટે જુદી જુદી દવાઓ મીલાવીને સેંકડો પ્રકારના પાક થઇ શકે છે અને પાક બનાવવાની રીતિઓ પણ ઘણી હોય છે. એટલે એ બધી વાતો લખતા કંઇ પાર આવે નહિ. એ તો દરેક માણસોએ પોતપોતાના અનુભવ પ્રમાણે યોજનાઓ કરી લેવી જોઇએ. તુલસીના બી પૌષ્ટિક છે અને ચીકાશવાળા છે તથા તેલ વાળા છે; એટલે તેમા દસ્તને બાંધવાનો ગુણ છે એથી જેને વધારે દસ્ત થતા હોય તેને એ પાક બહુ સારો ફાયદો કરે છે; પણ જેને દસ્તની કબજીઆત હોય તેને કોઇ કોઇ વખતે એ પાકથી ઝાડો રોકાય છે, માટે એવે વખતે એવા માણસોએ પાક બનાવતી વખતે તેમા ઝાડો સાફ લાવવા માટે નસોતરનો ભૂકો અગર સાટોડીનાં મૂળનો ભૂકો મિલાવવો જોઇએ. અમા સાટોડીના મૂળ એ વધારે સારી ચીજ છે ×

૨–પીપળાની પપડીનો પાક અને તેના ફાયદા

પીપળાને જે ફળ થાય છે તે ફળને પેપડી કહે છે. તે ફળ

× પૌષ્ટિક પાકો માટે રેચક પદાર્થ વિરોધી ગુણવાળા હોવાથી તે એવા પાકોમા નખાવા જોઇએ નહિ, એવા બાબતનું એક અગત્યના દેશી વૈદ્યના ગ્રંથમા વાંચેલું યાદ છે. માટે આવી બાબતમા અનુભવી વૈદ્યનો મત લઇ તે મુજબજ વર્તવા જણાવવુ છે.

ભિક્ષુ–અખંડાનંદ

પક્ષીઓ ખાય છે; અને જ્યાં ગામને ઝાંપે પીંપળાઓ હોય છે, ત્યાં છોકરાઓ પણ એ ફળ વીણી વીણીને ખાય છે. એ પાકેલી પેપડી લાવી તેને છાંયે સૂકવવી. પછી તેને કૂટવી અગર દળાવીને લોટ બનાવવો અને તે લોટનો તુલસીનાં બીની માફક પાક બનાવવો. અને તેમાં પણ એજ પ્રમાણેની વસ્તુઓ નાખવી તથા વજન પણ તેજ પ્રમાણે સમજવું. તે સિવાય કોઇ માણસને માવો પસંદ ન હોય, અગર કોઇને બદામની જરૂર ન લાગે તો એ વસ્તુ નાખ્યા વિના પણ ચલાવી શકાય છે; તેમજ પેપડીનું તથા તુલસીનાં બીનું વજન પણ પોતપોતાના શરીરની પ્રકૃતિ પ્રમાણે ઓછું વધતું કરી શકાય છે. જેમકે ઉપર જણાવેલ વજનના પાકમાં નવટાંક પેપડી પણ નાખી શકાય, પાશેર પેપડી પણ નાખી શકાય અને એથી વધારે પણ નાખી શકાય; પણ એ પ્રમાણે જેમ પેપડી વધારે કે ઓછી નાખીએ તે પ્રમાણે પાકના ગુણમાં તથા સ્વાદમાં ફેર પડે છે અને બહુ દવાવાળો પાક ઘણા લોકોને ખાવો ભાવતો નથી; તેમજ પચવામાં પણ મુસ્કેલી પડે છે. તેથી ઉપર જે વિધિ બતાવેલી છે, તે સ્વાદ તથા ગુણ બન્ને વસ્તુ સચવાય અને સૌને માફક આવે તથા સહેલાઇથી બની શકીને ઓછા ખર્ચમાં થઈ શકે તેવી છે; માટે જેનાથી બની શકે તેણે તેનો લાભ લેવો જોઇએ. પીંપળાની પેપડી પુરુષોને તાકાત આપવામાં અતિશય ફાયદાવાળી વસ્તુ છે અને સ્ત્રીઓના ગર્ભાશયના ઘણી જાતના દોષો એથી દૂર થાય છે. વળી પીંપળાની પેપડી ખવરાવવાથી બાળકોની ભાષા સુધરી જાય છે અને તેને જલદીથી બોલતાં આવડી જાય છે તથા તેઓના શરીરમાંથી ઘણી જાતના રોગો ફક્ત પેપડી ખાવાથીજ મટી જાય છે. એવી ઉત્તમ વસ્તુઓ માત્ર પક્ષીઓજ ખાઇ જાય છે તથા નીચે ખરીને ધૂળમાં મળી જાય છે. જે દવામાં તેના કરતાં સોમા ભાગ જેટલો પણ ગુણ ન હોય તેવી દવાઓ બહુ મોંઘી કિંમતે ઘણા લોકો વાપરે છે ને ઉલટા દુઃખી થાય છે. એમ ન થાય માટે આવી સાદી સાદી નિર્દોષ ઘરગતુ વસ્તુઓના લાભ લેતાં શીખવું જોઇએ.

૩–હાથલાના ફળના રસનો પાક

ગામડાંઓમાં ખેતરોની વાડોમાં હાથલાના થોર નામે કાંટાવાળા થોર થાય છે. તેનો આકાર હાથના પંજા જેવો હોય છે, તેની ઉપર બહુ કાંટા હોય છે અને તેમાં લાલ ડોડવાં થાય છે. તેની ઉપર પણ બહુ બારીક કાંટા હોય છે. એ પાકેલા ફળને લાવી તેની ઉપરની છાલ કાઢી નાખવી અને અંદરથી જે ગર્ભ રહે તે ગર્ભને છુંદી નાખવો. એટલે તેમાંથી રસ નીકળશે. એ રસને જાડા કપડા વડે બે વખત ગાળી લેવો. તે રસમાં સાકર નાખી તેની ચાસણી બનાવવી. મતલબ કે, ચાસણી બનાવવા માટે સાકરમાં જેમ પાણી

...ખીએ છીએ, તેમ પાણી નહિ નાખતાં તેને બદલે દાયલાના ...ડવાનો રસ નાખવો અને તેની ચાસણી બનાવવી. એ પછી અખરોટનો ...ટ શેર ૧ લઇ તેને ઉપર મુજબ મોણ દઇ તથા દૂધનો ધાબો દઇ ...ીમાં મોહનથાળની પેઠે શેકી દેવો. તેમાં પણ ઉપર પ્રમાણે આંચ તથા ...રી મિલાવવા અને બરોબર પાક ફેલાય કે, ત્યારે પેલા ચાસણીમાં ...મેળાવી દેવું. એ પાક ખાંસી તથા દમના દરદવાળાઓને બહુ ફાયદો ...રે છે અને જેના શરીરમાં બહુ ગરમી રહેતી હોય અને બહુ દાહ ...થવા કરતી હોય તેને પણ એ પાકથી બહુ ફાયદો થાય છે. એ પાક લાલ રંગનો થાય છે. એ દાયલાનો ડોડવાનો રસ કાઢતી વખતે બહુ સંભાળવું જોઇએ; કારણ કે તેની ઉપર બહુ કાંટા હોય છે. એ કાંટા પાકની અંદર ન આવી જાય તેની ખાસ સંભાળ રાખવી જોઇએ. એ પાક ખાવાથી પણ અજબ જેવો ફાયદો થાય છે. એ ડોડવો હજારો ખાંડી સહજ મળી શકે તેમ છે; કારણકે કોઈ પણ લોકો તેમાથી કોઇ ખાસ ચીજો બનાવતા નથી, પણ જો કોઇ રસાયણશાસ્ત્રી શોધ કરે તો દાયલાનાં ડોડવામાંથી ગોળ તથા સાકર બહુ સહેલાઇથી બનાવી શકાય તેમ છે. એ સિવાય બીજી પણ ઘણી જાતની દવા તેમાંથી મેળવી શકાય તેમ છે. તેમાં ખાસ ખુબીની વાત એ છે કે, એના ઝાડને પાણી પાવું પડતું નથી કે તેની ઉપર કંઇ મહેનત લેવી પડતી નથી; પણ ખરાબમાં ખરાબ જમીનમાં પણ પોતાની મેળે તે ઉગી નીકળે છે અને જથાબંધ ફળ આપ્યા કરે છે. માટે એવી અમૂલ્ય વસ્તુઓ ફોકટ ન જાય તેની ખાસ કાળજી રાખવી જોઇએ અને એવી ફોકટ જતી વસ્તુઓમાંથી પણ દેશની સમૃદ્ધિ વધે એવા ઉપાયો કરવા જોઇએ.

૪–દાયલાના અને બીજા બીજોના પાકો વગેરેની રીત

દાયલાના ફળનો રસ કાઢી લીધા પછી તેમાંથી જે બીજ રહે તે બી પણ બહુ ગુણકારી વસ્તુ છે. એ બી કઢાવી તેને પાણીથી ધોઇને સૂકવી રાખવા પછી તેને ખડાવવા તે બી બહુ સખ્ત હોય છે. તેને ફૂડી તેનો ભૂકો કરતા બહુ મહેનત પડે છે એ બીમાંથી પણ બહુ મઝેનો લોટ નીકળે છે એ લોટનો પણ ઉપરની વિધિ મુજબ પાક થઇ શકે છે અને એ પાકના ગુણ પણ ઘણા સરસ છે. ખાસ કરીને ધાતુપુષ્ટિની બાબતમા પણ આ પાક બહુ સારૂ કામ આપે છે અને શરીરમા ગરમી રાખવાના બાબતમા પણ એ પાક અજબ જેવો ફાયદો કરે છે

આ બધા વસ્તુઓના જેમ પાક બની શકે છે, તેમજ તેમાંથી તેના પેંડા પણ બનાવી શકાય છે. એ પેંડા બનાવવાની રીત એવી છે કે, એક શેર માવો લઇ તેને ગરમ કરી પેડા બનાવવા જેવો થાય

ત્યારે તેમાં પાશેર તુલસીનાં બીનો ભૂકો નાખવો તથા એક તોલો એલચીનો ભૂકો નાખવો અને તેમાં પાવલીભાર ભાંગ તથા એક તોલો મરી મિલાવવાં અને સવાશેર સાકર નાખવી ને પેંડા વાળી લેવા. તે પેંડા દરરોજ એક તોલાથી પાંચ તોલાસુધી ખાઇ શકાય છે. એજ પ્રમાણે પીંપળાની પેંપડીના પેંડા પણ બની શકે છે તથા હાથલાના બીજના લોટના પેંડા પણ બની શકે છે. એ સિવાય શિવલિંગી તથા બીલીના ફળની અંદરથી જે બીજ નીકળે છે, તેના પેંડા પણ એ રીતે બની શકે છે. એ બંને જાતના પેંડા પણ અતિશય ગુણ કરે છે. એ સિવાય શિવલિંગીના બીનો તથા બીલીના બીનો પણ ઉપરની રીત મુજબ પાક બની શકે છે અને તે પાક પણ બહુ સારો ફાયદો આપે છે. આવીજ રીતે સફેદ પ્રોનો પાક બનાવાય છે અને તે પણ લોહી સુધારવાના કામમાં અતિશય ઉપયોગી છે; તથા સ્ત્રીઓનાં કેટલાંક ખાસ દરદોને પણ એ પાક બહુજ ગુણકારી છે. માટે આવી સાદી સાદી ને મફત મળતી વસ્તુઓમાંથી પોતાની તંદુરસ્તી સુધારવાનો મહાન લાભ લોકો લે; અને આવી જાતના સહેલા સહેલા પ્રયોગો સૌના તરફથી વધારે વધારે જાહેરમાં આવે એમ હું ઇચ્છું છું.

("સુંદરી સુબોધ"ના એક અંકમાંથી)

१५१–एकादशी का उपवास

એકાદશી કે દિન સારે ભારત મેં સનાતની હિંદુ ઉપવાસ કરતે હૈં. ઇસ ઉપવાસ કી પ્રાચીન પ્રથા કો વે બડે આદર કી દૃષ્ટિ સે દેખતે હૈં; પરંતુ આધુનિક શિક્ષા કે પ્રભાવ કે બહાવ મેં બહતે હુએ લોક ઇસકો એક પ્રકાર કા અજ્ઞાની લોકોં કા ઢકોસલા માનતે હૈં. વે પ્રાયઃ કહતે હુએ સુને જાતે હૈં કિ "ઉપવાસ કો કરના ચાહિયે, યહ એકમાત્ર અંધવિશ્વાસ કે પરિણામ કે સિવાય ઔર કુછ નહીં હૈ. અજ્ઞાની બેસમઝ લોકો ને યહ ઢોંગ રચ રખા હૈ. ક્યા કભી ઉપવાસ સે ભી ઈશ્વર મિલતા હૈ? ઔર યદિ મિલતા હૈ, તો ફિર હમેં કુછ કરને કી જરૂરત હી નહીં. હમને ભૌતિક શાસ્ત્રોં દ્વારા સંસાર કે કણ કણ કા પતા લગા લિયા હૈ. ઐસી ઐસી ઉપવાસોં કી ઝૂઠી મૂઠી કલ્પનાઓં કે આદર કે લિયે હમારે પાસ ફુરસત નહીં હૈ." ઇત્યાદિ ઈત્યાદિ.

પરંતુ યદિ યે નવશિક્ષિત લોક આરોગ્ય, બલ, દીર્ઘાયુ ઔર સહનશીલતા આદિ મેં ઉન ભોલે ભાલે અજ્ઞાની લોકોં સે અધિક બઢે ચઢે હોતે, તો તો ઉનકે મુખ સે યહ નિંદા શોભા દેતી ઔર વહ

અર્થ ભી રખતી; પર યદિ ઔર સે દેખા જાએ તો યે ઉપવાસ
રાલે લોક જિતને મજબૂત ઔર નીરોગી હૈં, ઉસકા સૌવાં
. ભી ઉપવાસ કી નિંદા કરનેવાલે નવશિક્ષિત લોક નહીં
ાઇ દેતે. ઇતના હી નહીં દીર્ઘાયુ હોતે હુએ નવશિક્ષિતોં કી તરહ
ાલ હી મેં મૃત્યુ કા શિકાર ભી નહીં બન રહે, ઐસા ભી હમ
ા અનુભવ કર રહે હૈં! ! યહ અનુભવ હમેં બતલાતા હૈ કિ
સ્પમેવ નવશિક્ષિતોં કી કહીં પર ભૂલ હો રહી હૈ.

રોગનિવારક

જિન અનેક બાતોં કી નિંદા નવશિક્ષિતોં કે મુખ સે સુનાઇ
રહી હૈ ઉનમેંસે એક ઉપવાસ ઔર ખાસ કર કે એકાદશી
ઉપવાસ ભી હૈ. આજકલ યુરોપ, અમેરિકા આદિ કે ડૉક્ટરોં કા
ાન ઇસ ઉપવાસ કી ઓર ખિંચ રહા હૈ; ઔર ઇતના હી નહીં,
ાકે મત ઇસકે સર્વથા અનુકૂલ હો રહે હૈં. યહ એક બડે ભારી
ાં કા ચિહ્ન હૈ. વે કહતે હૈં કિ ઉપવાસ એક બડા ભારી રોગ-
તિબંધક હૈ. ઉનકે મત કી પ્રતિધ્વનિ આજકલ ભારત મેં ભી
ાજ રહી હૈ; ઔર ઇસ લિયે ઉપવાસ કે વિષય મેં યદિ કુછ લિખા
ાએ તો ઉસે લોક શાયદ પઢેં ભી. આજ સે ૧૦–૧૫ વર્ષ પૂર્વ
પવાસ એક હંસી કા વિષય બના હુઆ થા. વહ વિકટ સ્થિતિ
ાજ દૂર હો ગઇ હૈ.

યુરોપ ઔર અમેરિકા કે લગન સે ખોજ કરનેવાલે ડાક્ટરોં
ી લગાતાર ખોજ ને યહ બાત બિલકુલ સિદ્ધ કર દી હૈ કિ ઉપ-
ાસ રોગ કા નિવારક, આરોગ્યવર્ધક ઔર મજબૂતતંતુઓં મેં
ાન્ય ઉત્પન્ન કરનેવાલા હૈ.

ઉપવાસ પર અંગ્રેજી મેં આજકલ બહુતસી પુસ્તકેં નિકલી
ૈં, ઔર અંગ્રેજી જાનનેવાલોં કે પઢને મે વે આઇ ભી હોંગી.
ઉનમેં ઇતની બાત યુરોપ ઔર અમેરિકન ડૉક્ટરો ને સિદ્ધ કર દી
ૈ. અતઃ ઉપવાસ મે ઉપરોક્ત ગુણ હૈં ઐસા માન કર ચલને મેં
કિસી પ્રકાર કી વિપ્રતિપત્તિ પ્રતીત નહીં હોતી.

મહાત્મા ગાંધી ઇસ ઉપવાસ કે બહુત બડે ભક્ત હૈં. ઉન્હોંને
આજકલ બહુત ઉપવાસ કિયે હૈં, ઔર ઉનકા ઇસ વિષય મેં ઐસા
અનુભવ હૈ કિ ઉપવાસ સે શરીર નિર્મલ તથા રોગમુક્ત હો જાતા
હૈ. ભવિષ્ય મેં રોગ હોને કી સંભાવના નહીં રહતી. બુદ્ધિ તર હો
જાતી હૈ. ઉન્હોંને અપને ઇસ અનુભવ કો સ્વચરિત્ર મેં ઉદ્ધૃત કિયા હૈ.

ઇસ પ્રકાર અનેક વિશ્વસ્થીય પુરુષોં ને ઉપવાસ સે હોનેવાલે
લાભ લિખે હૈં અતઃ ઉપવાસ કરના આરોગ્ય કી દૃષ્ટિ સે બહુત
લાભપ્રદ હૈ. યહ નિર્વિવાદ સિદ્ધ હૈ. યદિ આધુનિક શિક્ષિત વર્ગ

કો પરમેશ્વર કી ભક્તિ કે લિયે ઉપવાસ ન કરના હો તો વે બેશક ન કરેં; પર આરોગ્ય કી ભી ઉન્હેં જરૂરત નહીં હૈ, ઐસા કોઈ ભી માનને કો તૈયાર ન હોગા. અતઃ આરોગ્ય કી દૃષ્ટિ સે ઉપવાસ કી મહત્તા વે અવશ્ય હી સ્વીકારેંગે.

પ્રચલિત ઉપવાસ કે પ્રકાર ઔર ઉનકી ઉત્પત્તિ

ઇસ બાત કે સિદ્ધ હો જાને પર કિ ઉપવાસ આરોગ્યપ્રદ હૈ યહ બાત સ્વયં સિદ્ધ હો જાતી હૈ કિ આરોગ્ય કી ઇચ્છાવાલે કો ઉપવાસ જરૂર કરના ચાહિયે. પરંતુ અબ પ્રશ્ન યહ ઉપસ્થિત હોતા હૈ કિ ઉપવાસ કબ કરના ચાહિયે?

આજકલ કી પ્રચલિત પ્રણાલી કા યદિ અવલોકન કિયા જાય તો હમેં માલૂમ પડેગા કિ ઉપવાસ તિથિયોં ઔર વારોં મેં બટે હુએ હૈં. વારોં કે ઉપવાસ પ્રાયઃ પ્રત્યેક વાર કે પીછે લગે હુએ હૈં. યદિ યહ કહા જાય કિ વારોં કે સબ ઉપવાસ કરને ચાહિયે તો સપ્તાહ મેં કોઇ એક દિન ભી ઐસા નહીં હોગા જિસ દિન ઉપવાસ ન કર કે ભોજન કિયા જા સકે. પરંતુ તિથિ સંબંધી ઉપવાસોં કે વિષય મેં યહ બાત નહીં હૈ, ક્યોંકિ તિથિયોં મેં ઉપવાસ કી તિથિયાં કેવલ ચતુર્થી, એકાદશી ઔર શિવરાત્રિ યે તીન હી હૈં. અતઃ પ્રત્યેક પક્ષ કે શેષ બારહ દિન ભોજન કિયા જા સકતા હૈ. વારોં કે ઔર તિથિયોં કે ઉપવાસ મેં ઉક્ત ભેદ યહાં ધ્યાન મેં રખના ચાહિયે.

વિષ્ણુભક્તિ

પ્રાચીન પુસ્તકોં મેં એકાદશી કે માહાત્મ્ય કા વર્ણન [illegible] હોતા હૈ. ઇસ દિન કે ઉપવાસ સે વિષ્ણુ પ્રસન્ન હોતે હૈં ઐસા વૈષ્ણવ ગ્રંથો મેં લિખા હુઆ હૈ. શૈવ ઔર વૈષ્ણવ, ઐસા [illegible] પ્રબલ હો જાને પર યહ બાત અસંભવ થી કિ શૈવ, વિષ્ણુ કી પ્રીતિ કે લિયે કરને યોગ્ય ઉપવાસ કો કરે. અતઃ યહ બાત સ્વાભાવિક થી કિ વે અપના સ્વતંત્ર ઉપવાસ શુરૂ કરે, ઔર ઇસ પ્રકાર શિવરાત્રિ કા એક ઔર નયા ઉપવાસ શુરૂ હુઆ. ગણપતિ કે અનુયાયિયોં ને ચતુર્થી કા ઉપવાસ શુરૂ કિયા. યહ સબ હો હુએ ભી અબ તક ઉપવાસ કા મૂલતત્ત્વ લોગોં કે ધ્યાન સે દૂર નહીં હુઆ થા. [illegible]

કરેં. ઇસ પ્રકાર હમ દેખતે હૈં કિ એકાદશી કે ઉપવાસ મેં
ય કોઇ મહત્ત્વ હૈ, જિસકો આવશ્ય માલૂમ કરના ચાહિયે

તિથિ ઔર વાર કે ઉપવાસ

પ્રાચીન ગ્રંથોં મેં જિતના તિથિયોં કે ઉપવાસોં કા, ઔર
નેં ભી ખાસ કર કે એકાદશી કે ઉપવાસ કે મહત્ત્વ કા વર્ણન
ા જાતા હૈ, ઉતના વારોં કે વિષય મેં નહીં મિલતા. ઇસસે
બાત સ્પષ્ટ હોતી હૈ કિ વારોં કે ઉપવાસ તિથિયોં કે ઉપવાસ કે
ક નિકલે હૈં.

એકાદશી કે ઉપવાસ કો રખનેવાલે કે લિયે એકાદશી કા
ા આવશ્યક હૈ. ઇસી પ્રકાર ચતુર્થી, પ્રદોષ ઔર શિવરાત્રિ કિસ
ા આતી હૈ યહ ભી જાનના જરૂરી હૈ. ઇનકા જ્ઞાન રખને કે
હી માર્ગ હો સકતે હૈં. એક તો યહ કિ સ્વયં પંચાંગ દેખ લે,
ૌર દૂસરા યહ કિ બ્રાહ્મણ સે જા કર પૂછ લે. તિથિ સંબંધી
વાસોં કો ઠીક સમય પર કરને કે લિયે તિથિજ્ઞાન પરમાવશ્યક
. આજકલ તો નવીન શિક્ષા કે પ્રભાવ કે કારણ સુશિક્ષિત જન
ી તિથિજ્ઞાન સે વંચિત હોતે હૈં. તિથિજ્ઞાન કી કઠિનાઇ કો દૂર
રને કે લિયે વારોં કા ઉપવાસ શુરુ હુઆ થા ઔર ઉપાસ્ય ભિન્ન
ભિન્ન હોને સે હી પ્રત્યેક વાર કે ઉપવાસ હોને લગે. શંકર કા સોમવાર,
તી કા મંગલવાર, વિઠોબા કા બુધવાર, દત્તાત્રય કા ગુરુવાર, લક્ષ્મી
ા શુક્રવાર, શનિ કા શનિવાર ઔર સૂર્ય કા રવિવાર; ઇસ પ્રકાર ઉન
ઉન દેવતાઓં કે અનુયાયિયોં ને અપને અપને દેવતા કે વારોં પર ઉપ-
વાસ કરને શુરુ કર દિયે, ઔર એવં વારોં કે ઉપવાસ કી પદ્ધતિ
પ્રારંભ હુઇ. જબતક એક દેવ કા ભક્ત દૂસરે દેવ કે વાર મેં ઉપવાસ
નહીં કરતા રહા, તબ તક લોગોં કો સપ્તાહ મેં એક હી ઉપવાસ
કરના પડતા થા. ઐસી દશા મેં એકાદશી કા ઉપવાસ ન ભી કિયા
જાય તો ભી લોગોં કે આરોગ્ય મેં કિસી પ્રકાર કી ક્ષતિ પહોંચને
કી સંભાવના નહીં હો સકતી થી. પરંતુ જબ ભિન્ન ભિન્ન દેવોં
કે ઉપવાસકોં મેં અપને અપને દેવવિષયક સ્પર્ધા દૂર હો ગઇ ઔર
સબ દેવ સમાન પૂજ્યભાવ કી દૃષ્ટિ સે દેખે જાને લગે, તો ભક્તોં
ને પ્રાયઃ સભી દેવો કે વારોં મેં ઉપવાસ કરને શુરુ કર દિયે. ઇસકા
ફલ યહ હુઆ કિ સપ્તાહ મેં ભોજન કરને કે દિનોં કી અપેક્ષા
ઉપવાસ કે દિનોં કી સંખ્યા બઢ ગઇ!! ઔર ઇસ પ્રકાર શરીર
કો આવશ્યક ખોરાક ભી મિલની બંદ હુઇ ઔર લોગોં મેં અશક્તિ
બઢને લગી.

ઉપરોક્ત કારણ સે તિથિયોં કે ઉપવાસ કમ હો ગએ ઔર
વારોં કે ઉપવાસ બઢ ગએ. તિથિયોં કે ઉપવાસ કા ઉદ્દેશ્ય લોગોં ને
વારોં કે ઉપવાસ કે ઝગડે મેં પડ કર ભુલા દિયા ઔર "ઉપવાસ સે,

ઇશ્વિરસાક્ષાત્કાર હેાતા હૈ" ઇસ બાત ને લેાકેાં કે દિમાગ મેં ઘ[illegible] બના લિયા. યહી કારણ હૈ જિસને કિ આજકલ ઉપવાસ મે[illegible] લેાકેાં કી અશ્રદ્ધા પૈદા કર દી હૈ.

પુરાને ઢર્રે કે લેાગ જો કેાઇ ધાર્મિક બાત કરતે હૈં ઉસ[illegible] ઉન્હેં મૂલતત્ત્વ માલૂમ નહીં હેાતા. વે શ્રદ્ધાવશ ઉસે કરતે જાતે હૈં. ઇસી લિયે આજ તક ભી ઉપવાસ તેા જારી હૈં, પર ઉસકે તાત્[illegible] વિવેચન કા કેાઇ કષ્ટ નહીં ઉઠાતા.

અબ તક કે વિવેચન સે પાઠક સમઝ ગએ હેાંગે કિ તિથિયેાં કે ઉપવાસ વારેાં સે પુરાને હૈં ઔર સર્વમાન્ય ઉપવાસ સિર્ફ એકાદશી કા હી હૈ. ઇસે સશ્રદ્ધ લેાક આજ ભી કરતે હૈં. તિથિ કે અન્ય દેા ઐચ્છિક ઉપવાસ ભી હૈં, પર વે સબકે લિયે આવશ્યક નહીં હૈ. વારેાં કે ઉપવાસ આધુનિક હૈં ઇતના હી નહીં અપિતુ ઉનમેં એક ભી ઐસા નહીં જેાકિ તિથિયેાં કે ઉપવાસ કે બરાબર તત્ત્વ રખતા હેા. અબ યહ વિચારના હૈ કિ વે તત્ત્વ કેાનસે હૈં કિ જિનકે કારણ તિથિયેાં કે ઉપવાસ અપના વિશેષ મહત્ત્વ રખતે હૈં જેા કિ વારેાં કે ઉપવાસ કેા પ્રાપ્ત નહીં હેા સકતે.

ચંદ્ર કા સંબંધ

ચંદ્ર કી કલાઓં કી વૃદ્ધિ ઔર ક્ષય વાનસ્પતિક જગત ઔર પ્રાણી જગત્ કે અંગરસ કી સત્ત્વવૃદ્ધિ ઔર સત્ત્વક્ષય સે સંબંધ રખતે હૈં. યહ બાત વેદાદિ શાસ્ત્રો મેં તેા કહી હી હૈ, પર વર્ત[illegible] માન સમય મેં યુરેાપ ઔર અમેરિકા કે શાસ્ત્રજ્ઞ ભી ઇસ બાત કેા થેાડીસી સમઝને લગે હૈં. [illegible] સે સંબંધ હેાને સે તિથિયેાં કે ઉપવાસ કા [illegible] સે [illegible] વૈસા વારેાં કે ઉપવાસ કા નહીં, યહ બાત [illegible] ધ્યાન દેને [illegible] હૈ. તિથિયેાં કા ચંદ્રમા કી કલા [illegible] હૈ વૈસા વારેાં કા નહીં. ક્યેાંકિ અમુક તિથિ [illegible] અમુક [illegible] ચંદ્રમા કી સ્થિતિ [illegible] મેં [illegible] તિથિ [illegible] વારેાં ઔર તિથિયેાં કે [illegible] હૈ, [illegible]

[illegible]

પ્રદેશોં મેં કમ પ્રાપ્ત હોતા હૈ. ઇસ પ્રકાર હમ જાન સકતે હૈ વાનસ્પતિક તથા પ્રાણીજગત્ મેં ચંદ્ર-સૂર્ય કે આકર્ષણ પ્રભાવ પડતા રહતા હૈ. પૂર્ણિમા ઔર અમાવાસ્યા કો જ્વાર કા પ્રમાણ સબસે અધિક હોતા હૈ; ક્યોંકિ ઇસ દિન સૂર્ય-સમરેખા મેં હોતે હૈં. અમાવાસ્યા કો તો દોનોં કે એક હી ન પર હોને સે આકર્ષણ કા પ્રમાણ બહુત હોતા હૈ. અષ્ટમી કે આકર્ષણ સબસે કમ હોતા હૈ; ક્યોંકિ ઉસ દિન વે સમકોણ હોતે હૈં. અતઃ ભરતી કા પ્રમાણ અષ્ટમી કો કમ સે કમ ઔર ર્ણિમા કો ઉસસે અધિક તથા અમાવાસ્યા કો સબસે અધિક ા હૈ. યહાં સે ફિર કમ હોતે હોતે અષ્ટમી કો બિલકુલ કમ હો તા હૈ. વૃક્ષોં કે કાટને કે ઉદાહરણ મેં યહ બાત સ્પષ્ટ કર દી કિ જ્વારભાટ કે ચઢાવ ઉતરાવ કે અનુસાર ઉનમેં ગર્માઈ ઉત્પન્ન તી હૈ. આમ, બાંસ આદિ અથવા જાતિ કે વૃક્ષોં પર ઇસકા ધિક પ્રભાવ પડતા હૈ. સાગ, સીસમ, કીકર આદિ સ્વાભાવિક મજબૂત જાતિ કે વૃક્ષો પર ઇતના નહીં પડતા. જૈસા પ્રભાવ વાન-સ્પતિક જગત્ પર પડતા હૈ વૈસા હી ઉસસે ભી અધિક પ્રમાણ મનુષ્યજગત્ પર પડતા હૈ; ક્યોંકિ મનુષ્ય કા શરીર અધિક નાજુક હૈ. સાથ હી મનુષ્ય કે મન કા સંબંધ ચંદ્રમા સે વિશેષ . વેદોં મેં મન કા સંબંધ ચંદ્રમા સે સ્થાન સ્થાન પર દિખાયા ગયા હૈ. કિતનેક વર્ણનોં મેં તો સોમ આદિ શબ્દ વનસ્પતિ, ચંદ્ર ઔર મન કે લિયે સમાન રીતિ સે પ્રયુક્ત કિયે હુએ મિલતે હૈં. મન કા દેવતા ચંદ્ર માના ગયા હૈ. દુર્બલ મનવાલે મનુષ્યોં કી માનસિક દુર્બલતા ચંદ્ર કે ક્ષયવૃદ્ધિ કે અનુસાર ઘટતી બઢતી રહતી હૈ ઇત્યાદિ બાતોં સે સિદ્ધ હોતા હૈ કિ મનુષ્ય કા ચંદ્રમા કે સાથ-થંક સે અત્યંત ઘનિષ્ઠ સંબંધ હૈ. [illegible] કાટને કે લિયે જ્યોતિષીઓં કે વિચાર[illegible] [illegible] પાસ જાતે હૈં [illegible] દીક્ષિત બાદ કે [illegible] હી યહ ભી [illegible] હૈ કિ [illegible] પૂર્ણિમા કે દિનોં મેં [illegible] અપને સ્તર પર [illegible] હૈ ઔર [illegible] વિરુદ્ધ [illegible] પર કમ હોને લગતા હૈ.

યહ [illegible] કા [illegible] દિયે ગયે હૈં કિ [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible]

ન્યૂટન કો શાસ્ત્રોં કા જ્ઞાન થા, પર ઉસકા અનુભવ દેશ કે ગડરિયોં કો થા. અતએવ ભેડોં કો છોટી છોટી ઝાડિયોં મેં ઘોસતે દેખ કર ઉન્હોંને ન્યૂટન સે કહા કિ એક ઘંટે કે અંદર વર્ષા પડને વાલી હૈ. ન્યૂટન કો ઇસ પર વિશ્વાસ ન હુઆ, પર અંત મેં ઘર પહુંચને કે પૂર્વ હી વહ ભીગ ચુકા થા! યહ શાસ્ત્રજ્ઞાન ઔર અનુભવ મેં અંતર હૈ. અતએવ વિચારક લોક સર્વસાધારણ કે અનુભવ કો સંશોધન કે સમય બહુત મૂલ્ય દેતે હૈં.

હમેં બહુત વર્ષોં કે નિરીક્ષણ સે જો અનુભવ મિલા હૈ વહ ઇસ પ્રકાર હૈઃ-

અનુભવ

(૧) દ્વાદશી સે લે કર તૃતીયા તક કી મૃત્યુસંખ્યા ઔર તિથિયોં કી અપેક્ષા અધિક હૈ. ઔર ઇન્હી તિથિયોં મેં કૃષ્ણપક્ષ મેં શુક્લપક્ષ સે ભી અધિક હૈ.

(૨) દ્વાદશી સે તૃતીયા કે બીચ મેં યદિ રોગ શુરુ હો ગયા તો વહ ઇન તિથિયોં કે ન ગુજર જાને તક હલકા નહીં પડતા; ઔર ઉસસે જિસકી મૃત્યુ હોની હોતી હૈ ઉસકી ઇન્હીં તિથિયોં મેં હી હો જાતી હૈ.

(૩) ઉપરોક્ત તિથિયોં કે નિકલ જાને પર ચતુર્થી સે એકાદશી તક રોગ સાધારણ હાલત મેં હોતા હૈ ઔર જિસ રોગી કે અચ્છા હોના હોતા હૈ વહ અચ્છા ભી હો જાતા હૈ.

(૪) દીર્ઘ રોગી પ્રાયઃ ઇન્હીં (દ્વાદશી સે તૃતીયા તક) તિથિયોં મેં મરતે હૈં. અથવા ઉનકા રોગ વિશેષ બઢ જાતા હૈ.

(૫) ઇન તિથિયોં મેં ઔષધિ કા ફાયદા બહુત હી કમ હોતા હૈ. અતઃ નઈ દવા પ્રારંભ કરની હો તો ઇન તિથિયોં કે નિકલ જાને પર કરની ચાહિયે.

(૬) બડે શહરોં મેં દ્વાદશી સે તૃતીયા તક મૃત્યુસંખ્યા અધિક ઔર ચતુર્થી સે એકાદશી તક કમ હોતી હૈ.

(૭) રોગ કે [illegible] રોગી [illegible] તથા [illegible] [illegible] નિશ્ચય [illegible] હોતી હૈ

[illegible]

સૂર્ય કી જીવનશક્તિ

સૂર્ય સે પૃથ્વી પર આનેવાલી જીવનશક્તિ મેં યદિ જરા ભી કમી હુઈ તો મનુષ્ય કી આરોગ્યતા ઘટને લગ જાતી હૈ. સૂર્ય પર ધોડે સે દાગ ઉઠને પર હવા પર, વર્ષા પર તથા મનોવૃત્તિ પર અનિષ્ટ પરિણામ હોને શુરુ હો જાતે હૈં. ૧૦-૧૫ દિન આકાશ મેં બાદલ રહેં કિ અનેક રોગ બઢને શુરૂ હો જાતે હૈં. એકાદશી સે અમાવાસ્યા તક સૂર્યમંડલ પર ચંદ્ર કા આક્રમણ હોને સે રોજ કી સૂર્ય કી જીવનવિદ્યુત્ પૃથ્વી પર કમ આની શુરૂ હો જાતી હૈ. અતઃ યે દિન અશક્ત રોગિયોં કે લિયે ઘાતક હોતે હૈં. અમાવાસ્યા કે નિકટ જાને પર સૂર્યમંડલ પર સે ચંદ્રમા ભી હટને લગ જાતા હૈ ઔર સૂર્ય સે ઉત્તરોત્તર જીવનશક્તિ અધિકાધિક મિલને લગતી હૈ. અતઃ તૃતીયા કે બાદ કા સપ્તાહ અધિક લાભકર હોતા હૈ.

સૂર્યમાલિકા મેં સૂર્ય ઔર ચંદ્ર ક્રમશઃ ધનશક્તિ ઔર ઋણશક્તિ કે કેંદ્ર હૈં. ઉપનિષદ્ ઔર વેદ મેં ઇન ગ્રહ સંબંધી ઐસે વર્ણન અનેક તરહ સે મિલતે હૈં. આધુનિક ભૌતિક શાસ્ત્રજ્ઞોં ને સૂર્ય કો જીવનશક્તિ કા પુંજ સિદ્ધ કિયા હૈ. અર્થાત્ વહ ધનશક્તિ કા કેંદ્ર હૈ. ચંદ્ર કી સ્થિતિ ઉસકે વિપરીત હૈ. ચંદ્ર પરતઃ પ્રકાશિત હોને સે વહ પ્રકાશ કા ઋણ સૂર્ય સે લેતા હૈ. ઇસ પ્રકાર સૂર્ય ઉત્તમર્ણ (ઋણ દેનેવાલા) ઔર ચંદ્રમા અધમર્ણ (ઋણ લેનેવાલા) હૈ. અમાવાસ્યા કે દિન યહ ઋણ શક્તિવાલા ચંદ્ર સૂર્ય કી આડ મેં આ જાતા હૈ અથવા સૂર્ય ઔર પૃથ્વી કે બીચ મેં આ જાતા હૈ, જિસસે ઇસ દિન સૂર્ય સે જીવનશક્તિ સબસે કમ મિલતી હૈ. ખગ્રાસ યાનિ સંપૂર્ણ સૂર્યગ્રહણ ઇસી દિન હોતા હૈ; ઔર ઉસ દિન કરોડોં સૂક્ષ્માણુ જીવ મરતે હૈં, ઐસા આધુનિક શાસ્ત્રજ્ઞોં ને ઠહરાયા હૈ. પ્રત્યેક અમાવાસ્યા કો ભી સૂર્ય સે જીવનશક્તિ ઇસી કારણ કમ આતી હૈ.

सूर्य आत्मा जगतस्तस्थुषश्च (ऋग्वेद)

"સૂર્ય ઇસ સ્થાવર જંગમ કી આત્મા હૈ." યદિ યહ બાત સત્ય હૈ તો વહ સ્થાવર જંગમ કો જીવનશક્તિ દેતા હૈ, યહ બાત ભી સર્વથા સત્ય હૈ. કૃષ્ણપક્ષ મેં દશમી કે બાદ ચંદ્ર સૂર્ય કે પાસ પાસ આને લગતા હૈ ઔર અમાવાસ્યા કો તો બિલકુલ સૂર્ય ઔર પૃથ્વી કે બીચ મેં આ ડટતા હૈ ઔર ઇસ પ્રકાર જીવનશક્તિ આને દેને મેં પ્રતિબંધક બનતા હૈ. ઇસ પ્રકાર કૃષ્ણપક્ષ કા દૂસરા સપ્તાહ રોગી કે લિયે વિશેષ હાનિકારક હોતા હૈ. અમાવાસ્યા આને પર જો સરતાપારણ મેં જપ દેખતા હૈ ઉસકા કારણ યહી હૈ. શુક્લપક્ષ કે દૂસરે સપ્તાહ કી અપેક્ષા કૃષ્ણ પક્ષ કા

દૂસરા સપ્તાહ રોગીઓં કે લિયે અધિક ભયાવહ હોતા હૈ. યહ તત્ત્વ યદિ સર્વસાધારણ કી સમઝ મેં આ ગયા હો ઔર ઇસ કારણ ઉન્હોંને ઉપર દીએ અનુસાર અપના દૃઢ વિશ્વાસ બના લિયા હો તો વહ વિના કારણ નહીં કહા જા સકતા.

પૂર્ણિમા કો ભરતી કી માત્રા અધિક હોતા હૈ ઔર અમાવાસ્યા કો ઉસસે ભી અધિક હોતી હૈ. ઇસકે સાથ સાથ અમાવાસ્યા કો સૂર્ય સે જીવનશક્તિ કમ પ્રમાણ મેં મિલતી હૈ. ઇસ લિયે પ્રત્યેક પક્ષ કા દૂસરા સપ્તાહ રોગબીજો કી વૃદ્ધિ કરનેવાલા હોતા હૈ; ઔર કૃષ્ણપક્ષ કા દ્વિતીય સપ્તાહ શુક્લપક્ષ કે દ્વિતીય સપ્તાહ સે ઉપરોક્ત કારણોં સે રોગીઓં કે લિયે અધિક કષ્ટપ્રદ હોતા હૈ. ભરતી કે સમય વૃક્ષોં મેં ઉનકે અંગરસ કા પ્રવાહ જડ સે ચોટી કી ઔર હોતા હૈ ઔર ભાટે કે સમય ઇસસે વિપરીત અર્થાત્ ચોટી સે જડ કી તરફ ઉતરતા પ્રવાહ હોતા હૈ. અતએવ ભરતી કે સમય કાટે ગએ વૃક્ષોં મેં કીડે અધિક ઔર ભાટે કે સમય કાટે ગએ વૃક્ષોં મેં કમ લગતે હૈં. મનુષ્ય કે શરીર મેં રક્ત કે પ્રવાહ પર ભી એસા હી વિલક્ષણ પ્રભાવ પડતા હૈ. ઉપરોક્ત કારણોં સે યહ બાત સુગમતા સે સમઝ મેં આ સકતી હૈ કિ અષ્ટમી કે દિન સૂર્ય સે મિલનેવાલી જીવનશક્તિ સબસે અધિક પૂર્ણ તથા નિર્દોષ હોતી હૈ. આકર્ષણ સે હોનેવાલે અનિષ્ટ પરિણામ સબસે કમ ઇસી દિન હોતે હૈં. ચતુર્થી સે અષ્ટમી તક કષ્ટ પરિણામ ચઢતી કલા પર હોતે હૈં ઔર ઇસસે આગે અનિષ્ટ પરિણામ ચઢતી કલા પર હોતે હૈં. અતઃ ઇન હોનેવાલે અનિષ્ટ પરિણામોં મેં રોગબીજોં કી વૃદ્ધિ સે રક્ષણ કે ઉપાય કી યોજના આવશ્યક હૈ ઔર ઇસી ઉપાય કી યોજના કો એકાદશી કા ઉપવાસ સાધતા હૈ.

ઉપવાસ સે નિર્દોષતા

શુક્લ ઔર કૃષ્ણ પક્ષ કી એકાદશી કે દિન કઠોર અર્થાત્ નિરાહાર ઉપવાસ કરને સે શરીર કા મલ મૂલ સે દૂર હો જાતા હૈ, રોગબીજ નષ્ટ હો જાતે હૈં ઔર પ્રકૃતિ નિર્દોષ હો જાતી હૈ. આગામી સપ્તાહ મેં આનેવાલી પ્રતિકૂલ પરિસ્થિતિ શરીર કો હાનિ નહીં પહુંચા સકતી. સર્વસાધારણ જનતા કે લિયે ૧૫ દિન મેં યહ એક કડા ઉપવાસ આરોગ્યરક્ષા કે લિયે પર્યાપ્ત હૈ. પરંતુ જિનકી શારીરિક રચના અધિક કમજોર હોતી હૈ ઔર જો બાર બાર રોગ કે શિકાર બનતે રહતે હૈં ઉનકે લિયે એક ઔર દિન [illegible] પૂર્ણિમા રાત્રિ કો [illegible] ઉપવાસ રખા હુઆ હૈ. યહ ઉપવાસ [illegible] કે પાસ [illegible] વહ [illegible] પાઠકોં કો સ્પષ્ટ પતા [illegible] સકતી [illegible] જનતી ભયંકર પૂર્ણિમા નહીં હૈ. [illegible] નામ [illegible] એકાદશી કો હી [illegible]

હૈ. અમાવાસ્યા કે બીત જાને પર શુક્લપક્ષ મેં આનેવાલી
યકી ચતુર્થી કા પૂર્ણ ઉપવાસ, ઔર પૂર્ણિમા કે બાદ કૃષ્ણ-
મેં આનેવાલી સંકષ્ટિચતુર્થી કા આધા ઉપવાસ ઐચ્છિક હૈ.
દશી કે ઉપવાસ કો છોડ કર શેષ ઉપવાસ ચાહે કરો યા ન
, પર એકાદશી કા ઉપવાસ અવશ્ય કરો, ઐસા ગ્રંથકારોં કા
ક્ષ પ્રતીત હોતા હૈ. તિથિયોં કે ઉપવાસ ઇતને હી હૈં. ઇનકી
જના કૈસે કી ગઇ હૈ યહ બાત અબ જરા દેખિયે-

મહિને કા પ્રારંભ શુક્લપક્ષ

(૧) વિનાયકી ચતુર્થી—ઇસ દિન કે ઉપવાસ સે, દ્વાદશી સે
માવાસ્યા, ઔર આગે તૃતીયા તક સૂર્ય સે જીવનશક્તિ કમ મિલી
હોને સે જો કુછ શરીર મેં મલ જમા હુઆ હોગા વહ કમ
જાયગા; ઔર આગે મિલનેવાલી અધિક નિર્દોષ જીવનશક્તિ
અધિક લાભ ઉઠાયા જા સકેગા. ઇસસે આગે દશમી તક કોઈ
પવાસ નહીં હૈ.

(૨) એકાદશી કા ઉપવાસ—આનેવાલે સપ્તાહ મેં પ્રતિકૂલ
રિસ્થિતિ સે રક્ષા કરને કે લિયે ઇસ દિન પૂર્ણ ઉપવાસ કરના ચાહિયે.

(૩) પ્રદોષ કા ઉપવાસ—સદોષ પ્રકૃતિવાલે લોકોં કે લિયે
પ્રતિકૂલ સપ્તાહ મેં આધા ઉપવાસ. અબ પૂર્ણિમા જાને કે બાદ—

કૃષ્ણપક્ષ

(૧) સંકષ્ટિ ચતુર્થી—પ્રતિકૂલ સપ્તાહ કે ગુજર જાને પર ઉસસે
હુએ દોષ નિવારણાર્થ આધા ઉપવાસ. ઇસકે બાદ દશમી તક
કોઇ ઉપવાસ નહીં હૈ.

(૨) એકાદશી કા ઉપવાસ—આનેવાલે પ્રતિકૂલ સપ્તાહ મેં
હોનેવાલે અનિષ્ટ પરિણામ સે બચને કે લિયે પૂર્ણ લંઘન.

(૩) પ્રદોષ કા ઉપવાસ—આધા ઉપવાસ, યહ સદોષ પ્રકૃતિ-
યોં કે લિયે હૈ.

(૪) શિવરાત્રિ કા ઉપવાસ—અમાવાસ્યા કે પાસ વિશેષ
પ્રતિકૂલ પરિસ્થિતિ હટાને કે લિયે પૂર્ણ લંઘન.

શુક્લ પક્ષ કી અપેક્ષા કૃષ્ણપક્ષ મેં અમાવાસ્યા કે પાસ એક
અધિક ઉપવાસ જિસ કારણ રખા ગયા હૈ વહ પાઠકોં કે લક્ષ્ય મેં
આ હી ગયા હોગા. સાધારણ પ્રકૃતિ સે અચ્છી પ્રકૃતિવાલે મનુષ્ય કો
એકાદશી કા ઉપવાસ પર્યાપ્ત હૈ; પરંતુ દુર્બલ શારીરિક સ્થિતિવાલોં
કે લિયે ઉપરોક્ત સર્વ યોજના કી ગઇ હૈ—અર્થાત્ વહ ઐચ્છિક હૈ.

ઉપવાસ સે શરીર મેં રોગબીજોં કા નાશ હોતા હૈ ઔર
ઉસસે આરોગ્ય બઢતા હૈ; ઇસી બાત કો લક્ષ્ય મેં રખ કર ચંદ્ર

સૂર્ય કી ગતિ સે હોનેવાલે અનિષ્ટ પ્રભાવોં કે સમય મેં ઉપવાસોં કી વ્યવસ્થા કી ગઇ હૈ, તાકિ ઉન અનિષ્ટ પ્રભાવોં સે બચા જા સકે.

તિથિયોં કે ઉપવાસોં મેં જો તત્ત્વ સમાયા હુઆ હૈ વહ વારોં કે ઉપવાસોં મેં નહીં. ક્યોંકિ ચંદ્રસૂર્ય કે આકર્ષણાનુકર્ષણ સે વારોં કા કોઇ સંબંધ નહીં. વારોં કા જ્ઞાન અતિ સુગમ હોતે હૈં વે સર્વસાધારણ કો જ્ઞાત રહતે હૈં. અતઃ વારોં કે ઉપવાસ અધિક પ્રચલિત હો સકતે હૈં; પર ઇસસે તિથિયોં કે ઉપવાસ કા મહત્ત્વ ન તો ઘટ હી સકતા હૈ ઔર ન હિ વારોં કો પ્રાપ્ત હો સકતા હૈ.

જો પુરાને લોક યે ઉપવાસ કરતે હૈં વે બહુધા કમ બિમાર પડતે હૈં. ઇસકા કારણ અબ પાઠકોં કો સ્પષ્ટ હો હી ગયા હોગા. નવીન સંસ્કૃતિ સે સંપન્ન, પ્રાચીન પદ્ધતિ કા ઉપહાસ કરનેવાલે તથા દિન મેં ૬ વાર ખાનેવાલે લોક બાર બાર રોગી પડતે હૈં. ઇસિકે પ્રતિકૂલ ભોલે ભાલે પુરાને ઢાંચે કે લોક કઠોર ઉપવાસ સે રોગ કો આને તક કા અવસર નહીં દેતે. ઇતના હી નહીં વે તંદુરસ્ત ભી અધિક હોતે હૈં.

યુરોપીયન લોકોં કો દિન મેં ૬ વાર ખાતે દેખ કર હમારે લોક ભી વૈસા કરને લગ ગએ હૈં. પ્રાતઃકાલ ચાય, કૉફી તથા લઘુ આહાર; દુપહર મેં ભોજન; દેઢ બજે કુછ ખાના; ચાર બજે ફિર ચાય; સાત બજે કે કરીબ પુનઃ ભોજન; ઔર રાત મેં ફિર ચાય; ઐસા ક્રમ એકદમ સાહબ બને હુએ હમારે દેશ કે કુછ લોકોં ને જારી કર રખા હૈ. પરંતુ ઉન્હેં યહ બાત સ્મરણ નહીં રહી કિ સાહેબોં કા દેશ ઠંડા હોને સે વહાં ભૂખ અધિક લગતી હૈ. વૈસી સ્થિતિ યહાં કી નહીં હૈ. ઇસકા નામ હૈ અંધાનુકરણ!

દો સમય ભોજન

હમારે શાસ્ત્રોં મેં કેવલ એક યા દો સમય ખાના હી પ્રશસ્ત માના હૈ. બાલ્યાવસ્થા મેં અંગવૃદ્ધિ હોને સે બચ્ચોં કો ચાર સમય ખાના પડતા હૈ. બડોં કો સિર્ફ દો હી સમય ખાના ચાહિયે. વૃદ્ધોં કો એક હી વાર ખાના ઉચિત હૈ; પરંતુ અંધાનુકરણશીલ લોકોં કો ભલા યહ બાત કૈસે પસંદ પડ સકતી હૈ. વે તો દિન મેં ૬ વાર ખાએંગે, ઔર ચાય તો જિતની વાર દિલ ચાહા ઉતની વાર પીએંગે. વહ અંધશ્રદ્ધા અચ્છી હૈ વા યહ અંધવિશ્વાસ? ઇસ પ્રશ્ન પર આઇએ; જરા વિચાર કર કે દેખેં.

મુંહ મેં લાર ઉત્પન્ન હોતી હૈ ઔર વહ દાંતોં મેં અટકનેવાલે અન્ન કો ધીરે ધીરે દૂર કરતી રહતી હૈ. પહિલા અવશિષ્ટ અન્ન દાંતોં સે દૂર હોને સે પૂર્વ હી યદિ દ્વિતીય વાર અન્ન ખા લિયા જાએ તો પૂર્વ કે અન્નકણોં પર નવીન અન્નકણોં કી

રહ જાયેંગી, ઔર નીચે કા અબ સડને લગેગા ઇસી લિયે મેં કમ દફા ખાનેવાલોં કે દાંત કભી અચ્છે નહીં હોતે. એક ગાદમ કે દાંત અચ્છે નહીં હોતે. સબ યુરોપીયનોં કે દાંતોં મેં લગે હુએ હોતે હૈં. ઇસકા કારણ દિન મેં કઇ વાર ખાના હી હૈ.

દાંત

સર્વ દેશોં કી માનવજાતિ મેં કેવલ હિંદુઓં કે હી દાંત મ હોતે થે; ઔર અર્વાચીન જિન પર નવીન સંસ્કૃતિ કા પ્રભાવ પડા ઉનકે દાંત અચ્છે હૈં. આજકલ દિવસાનુદિવસ દાંતોં કે બઢતે જા રહે હૈં, બ્રશ કા ઉપયોગ કરને સે મસૂડે છિલતે ઔર ઉનમેંસે નિકલતે હુએ ખૂન મેં દંતકૃમિ ઘુસ જાતે ઇસ પ્રકાર દંતરોગ બઢતે ચલે જા રહે હૈં.

અપચન સે ભી દાંતરોગ બઢતા હૈ. દાંતો મેં જ્યોં હી વિષ ા કિ વહ જહર મેં જા કર ઔર ભી અપચન બઢાતા હૈ. ઇસ કાર પરસ્પર એકદૂસરે કો બઢાતે હુએ ક્ષયરોગ તક પહુંચા ે હૈ. પરંતુ ઇસ નાશ કા કારણ હમારા અપના હી આચાર યહ કિસીકે ધ્યાન મેં ભી નહીં આતા. જવાન પુરુષ યદિ સમય ખાને કા તથા એકાદશી કો ઉપવાસ કા નિયમ કર લેં ા યહ આફત ટલ સકતી હૈ; પરંતુ આજકલ તો જો ઉપવાસ રતે હૈં ઉનકી ભી ગરદન પર ચાય સવાર રહતી હૈ. યહ સબ ાવક પ્રકાર હૈ. આરોગ્ય કે લિયે ઉપવાસ કૈસે કરના ચાહિયે હ સવિસ્તર વિવેચન કરેંગે ઉપવાસ કેવલ જીભ સે હી સંબંધ હીં રખતા. અન્ય ઇંદ્રિયોં કા ભી સાથ સાથ સંબંધ હૈ.

વ્રતોં કી યોજના

સનાતન ધર્મ મેં ઉપવાસ ઔર વ્રતો કી જો અત્યંત પ્રાચીન યોજના હૈ, વહ ઇતની સહેતુક, બુદ્ધિપુરઃસર તથા દૂરદર્શિતા સે વિચાર કી ગઈ હૈ કિ ઉસકા તત્ત્વ ધ્યાન મેં આતે હી પ્રાચીન યોજકોં કી જિતની પ્રશંસા કી જાયે ઉતની થોડી માલૂમ હોતી હૈ. હમારે બહુતસે ધાર્મિક તહેવાર તિથિયોં સે સંબંધ રખતે હૈં. પ્રત્યેક તહેવાર કા ઉસકે દિન કી તિથિ સે સંબંધ દિખાના ઇસ છોટે સે લેખ મેં અસંભવ હૈ, તથાપિ યહ વિષય યહાં થોડાસા દિખાના આવશ્યક હોને સે "દશમી, એકાદશી ઔર દ્વાદશી" ઇન તીન કા સંબંધ દિખાએંગે ઔર ઉનસે ક્યા બોધ હમેં મિલતા હૈ વહ દેખેંગે—

વિજયાદશમી

દશમી તિથિ કા સબસે બડા તહેવાર "વિજયા દશમી" હૈ. દશમી કા મતલબ "દશ+શમી" હૈ અર્થાત્ ૫ જ્ઞાનેંદ્રિયાં ઔર ૫

કર્મેંદ્રિયાં, ઇન દશ કા શમન કરના. દશોં ઇંદ્રિયોં કો સ્વાધીન રખના, ઉન્હેં વિક્ષિપ્ત ન હોને દેના, યહ હી "દશ+શમી" યા દશમી કા સાધ્ય હૈ. યદિ દશ ઇંદ્રિયાં સ્વાધીન હુઇ યાનિ હમારે દિવ્ય રથ કે યે દશ દિવ્ય ઘોડે હમારે કાબુ મેં આ ગએ તો ઇસ "દશરથ" કો હમ બેધડક ઇષ્ટ સ્થાન પર પહુંચા સકેંગે. જહાં પર મનુષ્ય કો પહુંચના હૈ વહાં પર વહ સરલતા સે પહુંચ જાએગા. ઔર અતએવ યહ દશમી "વિજયાદશમી" કહલાતી હૈ. ઇસ દશરથ સે "રામ" કી યહ પ્રચંડ શક્તિ નિર્માણ હોતી હૈ જો કિ ઇન દશ ઇંદ્રિયોં કે ભોગ ભોગનેવાલે "દશમુખ" પર વિજય પ્રાપ્ત કરતી હૈ. દશરથ ઇન દશેંદ્રિયોં કો સંયમ કે માર્ગ પર સત્કાર્ય કરને કે લિયે લાનેવાલા હૈ. દૂસરી ઓર દશમુખ ઇન હી દશેંદ્રિયોં કો સ્વચ્છંદ છોડ કર અધર્મ માર્ગ પર નંગા નાચ નચાનેવાલા હૈ. ઇન દોનોં કા યુદ્ધ સનાતન હૈ. અંત મેં દશરથ કે રામ કા વિજય હોતા હૈ. દશમુખ કે સંસારવિજયી ઇંદ્રજિત્ કા વિજય નહીં હોતા. સારાંશ રૂપ મેં વિજયાદશમી કા યહ તત્ત્વ હૈ.

સંયમી એકાદશી

ઇન દશેંદ્રિયોં કે કાબુ આ જાને પર ગ્યારહવેં મન કો કાબુ મેં લાના સંભવ હૈ. યહ કાર્ય દશમી કે બાદ એકાદશી કો કિયા જાતા હૈ. વસ્તુતઃ ગ્યારહોં ઇંદ્રિયોં કો કાબુ મેં લાને કા પ્રયત્ન પ્રતિદિન કરના ઉચિત હૈ. પર યદિ કોઇ મનુષ્ય પક્ષ મેં એક હી દિન કરના ચાહે તો વહ "ગ્યારહ" ઇસ સંખ્યા કો બતાનેવાલી 'એકાદશી' કો હી કરેં. ક્યોંકિ ઇસ દિન આરોગ્ય કી મર્યાદા સમાપ્ત હોતી હૈ ઔર અનારોગ્ય કી પ્રારંભ હોતી હૈ. યહ બાત પૂર્વ દિખાઇ જા ચૂકી હૈ. અતઃ એકાદશી કા ઉપવાસ બહુત મહત્ત્વશાલી હૈ.

વામન દ્વાદશી

દશમી સે દશેંદ્રિયોં કા દમન કર કે આત્મસંયમ સે વિજય પ્રાપ્ત કરને કી જબ યોગ્યતા બઢા લી તો ફિર સબ ઇંદ્રિયોં કે રાજા મન કે શમન કા અનુષ્ઠાન એકાદશી કો કિયા. ઇસ પ્રકાર હમારે ઇંદ્રિયોં પર પૂર્ણ સ્વામિત્વ પ્રાપ્ત કર લેને પર અબ આગે ક્યા કરના ચાહિયે યહ વામન દ્વાદશી કે દિન બતાયા ગયા હૈ.

વામન અત્યંત છોટા, આયુ મેં છોટા, આકાર મેં છોટા, જિસમેં કોઇ ભી શારીરિક ઔર પાશવિક શક્તિ નહીં માનતા ઐસા અહિંસાવાદી કુમાર હૈ, જો કિ દશમી ઔર એકાદશી કે ગુપ્ત તત્ત્વોં કો આત્મસાત્ કર કે અદ્વિતીય આત્મિક શક્તિ સે પ્રભાવશાલી બન ગયા હૈ. ઉસ અહિંસાપૂર્ણ નિઃશસ્ત્ર સત્યાગ્રહી બાલવીર કે સામને બલી સમ્રાટ કી શસ્ત્રોં સે સજ્જિત પ્રચંડ પાશવિક શક્તિ

સંપૂર્ણ સામ્રાજ્ય કે મદ કે સાથ લડખડા જાતી હૈ. બલી નામવાલે વિદેશી સમ્રાટ્ કી સેના તથા સબ શસ્ત્રાસ્ત્ર નિરુપયોગી ઠહરતે હૈં. યહ દશમી એકાદશી કે દ્વારા દિખાએ ગએ આત્મસંયમ કે તપ કા પ્રભાવ હૈ. પહિલે કી કડક તપસ્યા સે ઐસા આત્મિક બલ બઢતા હૈ યહ ઇસસે પતા ચલતા હૈ.

આત્મા કી સોલહ કલાએં હૈં. અતઃ ઉસકા નામ ષોડશી ભી હૈ. ઇન સોલહ કલાઓં મેં ૧૧ ઇંદ્રિયોં કા સંયમ હો જાને સે આત્મા કી ૧૧ કલાએં પ્રકાશિત હોને લગીં. મન સે અગલી એક હી ૧૨ વીં કલા દ્વાદશી કો ચમકી. ઇતની આત્મિક શક્તિ સે પ્રભાવિત હુએ નિઃશસ્ત્ર અહિંસામય સત્યાગ્રહી વીર ને પાશવિક શક્તિ સે બલ પર આશ્રિત બલી કે સચ કહો તો "બલ" કે સામ્રાજ્ય કો ઉલટા ડાલા. આત્મિક શક્તિ કે વિકાસ કા યહ ચમત્કાર હૈ ! યહ બાત ઇન દો-તીન તિથિયોં કે તેહવારોં કે પારસ્પરિક સંબંધ કો ધ્યાન મેં લાને સે પાઠકોં કે લક્ષ્ય મેં આ સકતી હૈ. પ્રારંભ સે લે કર ઇસ પ્રકાર કા યહ સંબંધ બડા મઝેદાર હૈ; પર ઉસકા વિચાર કભી સ્વતંત્ર લેખ મેં કિયા જાયેગા. યહાં પર કેવલ હી અગલા પિછલા સંબંધ દેખના થા; અતઃ ઇતના વિવેચન પ્રકૃત સ્થલ કે લિયે પર્યાપ્ત હૈ.

એકાદશેંદ્રિયોં કા સંયમ કર શારીરિક પાશવિક શક્તિ પર આત્મિક શક્તિ કે વિજયસંપાદન કી સૂચનારૂપ યહ એકાદશી કા ઉપવાસ કિયા જાતા હૈ. યહ ઇસ વિવેચના કા સાર હૈ, યહ પાઠકોં કો લક્ષ્ય મેં લાના ચાહિયે.

સબ ઇંદ્રિયોં કા ઉપવાસ

ઉપરોક્ત વિવેચન સે યહ પતા લગતા હૈ કિ એકાદશી કે દિન અન્ન ન લેતે રહને સે યહ કેવલ એકેંદ્રિય કા હી ઉપવાસ હો જાતા હૈ-અર્થાત્ જો ઇંદ્રિય અન્ન ખાતી હૈ ઔર જો પચાતી હૈ ઉન્હીંકા કાર્ય ઇસ દિન બંદ રહતા હૈ. ઇસ એક ઇંદ્રિય કો છોડ કર અન્ય ૧૦ ઇંદ્રિયાં હૈં ઉનકો ભી ઇસ દિન ઉપવાસ કરના ચાહિયે—અર્થાત્ વિશ્રાન્તિ દેની ચાહિયે. તભી વાસ્તવિક એકાદશી કા ઉપવાસ સફલ હો સકતા હૈ

પરંતુ યહ ઠીક ઠીક દેખા જાએ તો માનના પડેગા કિ આસ્વ-દક ખાને કી ઇંદ્રિય - કા નિગ્રહ નહીં નિકલતા ઇસકા કારણ યહ હૈ કિ વર્તમાન સમય મેં નિરશન કે દિન ભી ખાને કે લિયે સ્વાદિષ્ટ પદાર્થ કા નિર્માણ હો ગયા હૈ કિ કેવલ એક ખાને કી ઇંદ્રિય કા ભી ઉપવાસ હોને નહીં પાતા. નિરશન યાનિ "ન ખાના, ન ઉપભોગ કરના" પરંતુ નિરશન કે અનંત પદાર્થ

ઉત્પન્ન હો જાને સે "ઉપવાસ કે દિન ખાને યોગ્ય અન્ન" ઐસે [illegible] ચમત્કારિક વાકય પ્રયુક્ત હોને લગ ગએ હૈં!! આજન્મ બ્રહ્મચ[illegible] મનુષ્ય કા લડકા, અવિવાહિત કુમારિકા કા પતિ, ચિરંજીવ કી મૃ[illegible] જૈસે યે વાક્ય હૈં, ઠીક ઐસે હી "નિરશન કે ખાને કે પદાર્થ" [illegible] હૈ. પરંતુ યહ પદ્ધતિ આજકલ ચાલુ હૈ. વસ્તુતઃ યદિ દેખા જા[illegible] તો જો લોક અશક્ત થે યા જિનસે ઉપવાસ હોના અશક્ય [illegible] ઉન્હીકે લિયે યહ રિયાયત થી કિ વે થોડાસા ફલાહાર કર સકતે [illegible] ઔર ઇસી ઉદ્દેશ્ય સે ઇન નિરશન કે પદાર્થોં કી યોજના કી [illegible] થી. જહાં પહિલે એકાદશી કા ઉપવાસ અજીર્ણાદિ શમન કે [illegible] કિયા જાતા થા વહાં આજકલ ઇન નિરશન કે પદાર્થોં કે ખાને [illegible] ઉલટી અજીર્ણ હોને કી સંભાવના હો ચલી હૈ!! ધર્મ નિ[illegible] કે અનર્થકારક ઉલટે રાસ્તે પર લે જાનેવાલે ઉદાહરણોં કો દેખ[illegible] કે લિયે યહી એક ઉદાહરણ પર્યાપ્ત હૈ. અન્યત્ર દેખને કી કોઇ જરૂ[illegible] નહીં માલુમ દેતી!!

("વૈદિકધર્મ"ના એક અંકમાં[illegible]

૧૫૨-દાંત અને મોઢાના રક્ષણ માટે ઉપયોગી સૂચનાઓ

(સંગ્રાહકઃ-શ્રી. ગોપાલજી કુંવરજી ઠક્કુર-સંપાદક "આરોગ્યતિ[illegible]

૧—શરીરની તંદુરસ્તીનો મુખ્ય આધાર દાંત અને મોઢા[illegible] સ્વચ્છતા ઉપર રહેલો છે, માટે હમેશા તેને સાફ રાખો.

૨—તંદુરસ્ત બાળકની ઇચ્છા રાખનાર માતાએ ગર્ભાવ[illegible] દરમિયાન દાંત અને મોઢાને બરાબર સાફ રાખવાની જરૂર છે.

૩—ગર્ભાવસ્થામાં જે માતાના પેટનું મોઢું [illegible] તો તેથી (અવતરનારા) બાળકનું મોઢું કે દાંત [illegible]

૪—બાળકના જન્મથીજ તેનું મોઢું [illegible]

૫—[illegible]

૬—[illegible]

...તંદુરસ્તિ ખરાબ થઈ તેની અસર બાળકપર થાય છે. આવું ન ...ા માટે હમેશાં દાંત સાફ રાખવા જોઈએ.

૭—બાળકોને ઉછેરવા માટે માતાના ધાવણ જેવો કોઈ પણ ...મ ને પોષણકારક ખોરાક નથી.

૮—બાળકને રૂડે પ્રકારે ધવરાવનારી માતાનું પોતાનું શરીર ...ખુ માટી પેઠે ખીલે છે. ઘણા માણસો એમ માને છે કે, તેથી ...તાનું શરીર ઘસાય છે. તે વાત ભૂલભરેલી સમજવી.

૯—જો માતાનું દૂધ તંદુરસ્ત હોય તો બાળકોને ઉછરતાં ...ાર લાગતી નથી.

૧૦—ગરીબ માણસનું બાળક કે જેને ઉછેરવાને માટે તેની માતા પોતાની છાતીનું દૂધ પ્રેમથી પાય છે, તેવા બાળકના દાંત દૂધ જેવા સફેદ, મોતીની હાર માફક ચળકતા અને મજબૂત રહે છે; જ્યારે તેજ ઉંમરના ધનવાનોના બાળક જોઈશું તો તેને મિઠાઈ વગેરે ખાવાને આપવામાં આવતી હોવાથી તેના દાંત સડેલા તથા શરીર તંદુરસ્તીમાં ઢીલું અને રોગીષ્ટ જણાશે.

૧૧—દાંત આવતી વખતે બાળકોને ઘણા દરદમાંથી પસાર થવું પડતું હોય તો જન્મથીજ તમારા બાળકનું મોઢું ઘસીને સાફ રાખવા મંડો. જેથી આવનારા દાંત વગરહરકતે ફૂટી નીકળશે.

૧૨—બાળકને ઘણે ભાગે ૬ થી ૭ મે મહીને દાંત ફૂટવાનું ... થાય છે. પ્રથમ નીચેના દાંત શરૂ થઈ પછી તેજ જગાએ ઉપરના ભાગના દાંત ઉગે છે; અને પ્રથમની જોડી, વચ્ચેથીજ ઉગે છે.

૧૩—બાળકના [illegible] દાંત જો [illegible] તો [illegible] ... [illegible] નહિ જો તમારે [illegible] દાંતની [illegible] ... [illegible] હોય તો તમે [illegible] દાંતને [illegible].

૧૪—[illegible] કે [illegible] ... [illegible], [illegible] તંદુરસ્તી પર [illegible] છે.

૧૫—[illegible] છે, [illegible] ... [illegible]

[illegible] છે, [illegible] ... [illegible]

[illegible]

પાચનશક્તિ ખરાબ થઇ તેની અસર બાળકપર થાય છે. એવું ન થવા માટે હમેશાં દાંત સાફ રાખવા જોઇએ.

૭—બાળકોને ઉછેરવા માટે માતાના ધાવણ જેવો કોઇ પણ ઉત્તમ ને પોષણકારક ખોરાક નથી.

૮—બાળકને રૂડે પ્રકારે ધવરાવનારી માતાનું પોતાનું શરીર પણ સારી પેઠે ખીલે છે. ઘણા માણસો એમ માને છે કે, તેથી માતાનું શરીર ઘસાય છે. તે વાત ભૂલભરેલી સમજવી.

૯—જો માતાનું દૂધ તંદુરસ્ત હોય તો બાળકોને ઉછરતાં વાર લાગતી નથી.

૧૦—ગરીબ માણસનું બાળક કે જેને ઉછેરવાને માટે તેની માતા પોતાની છાતીનું દૂધ પ્રેમથી પાય છે, તેના બાળકના દાંત દૂધ જેવા સફેદ, મોતીની હાર માફક ચળકતા અને મજબૂત રહે છે; જ્યારે તેજ ઉંમરનાં ધનવાનોનાં બાળક જોશો તો તેને મિઠાઇ વગેરે ચીજો આપવામાં આવતી હોવાથી તેના દાંત સડેલા તથા શરીર તંદુરસ્તીમાં ઢીલું અને રોગીષ્ઠ જણાશે.

૧૧—દાંત આવતી વખતે બાળકોને થતા દરદમાંથી બચાવવા ઇચ્છા હોય તો જન્મથીજ તમારા બાળકનું મોઢું ઘસીને સાફ રાખતા જાઓ. એથી આવનારા દાંત વગરઇજાએ ફૂટી નીકળશે.

૧૨—બાળકને ઘણે ભાગે ૬ થી ૭ મે મહીને દાંત ઉગવાનું શરૂ થાય છે. પ્રથમ નીચેના દાંત શરૂ થઇ પછી તેજ જગાએ ઉપરના ભાગના દાંત ઉગે છે; અને પ્રથમની જોડી, વચ્ચેથીજ ઉગે છે.

૧૩—બાળકના દૂધીઆ દાંત જો ખરાબ હશે તો ત્યારપછીના દાંત પણ ખરાબ આવવાના; નહિ તો જો તમારે સારા દાંતની આશા રાખવી હોય તો, તમે નાનપણથીજ દાંતને સુધારો.

૧૪—દાંત વહેલા કે મોડા આવવા એમાં કુદરતનો મોટો હાથ નથી, પણ બાળકની તંદુરસ્તી પર આધાર છે.

૧૫—બાળકોને જેમ જેમ દાંત આવતા જાય છે, તેમ તેમ તેને કઠણ ખોરાક આપવાની ખાસ જરૂર છે; કારણ કે તેથી કસરત મળતાં દાંત મજબૂત થતા જાય છે.

૧૬—પાચનક્રિયાના પણ દરદ દાંતને બગાડે છે; માટે તમો દાંતને બને તેટલી કસરત આપો અને ખોરાકને બરાબર ચાવી પાણી જેવો થાય ત્યારેજ તે ગળે ઉતારો, કે જેથી તે તરતજ હજમ થઇ શકે.

૧૭—અનિયમિત ઠંડા કે અનિયમ ગરમ પદાર્થો એક પછી એક ઉપરાઉપરી ખાવા નહિ; કારણ કે તેમ કરવાથી દાંતની મજબૂ

[illegible]

[illegible]

[illegible]-રોગ અંગે બાળકોના રક્ષણ માટે ઉપયોગી સૂચનાઓ

[illegible]

પાચનશક્તિ ખરાબ થઈ તેની અસર બાળકપર થાય છે. આવું ન થવા માટે હમેશાં દાંત સાફ રાખવા જોઈએ.

૭—બાળકોને ઉછેરવા માટે માતાના ધાવણ જેવો કોઈ પણ ઉત્તમ ને પોષણકારક ખોરાક નથી.

૮—બાળકને એ પ્રકારે ધવરાવનારી માતાનું પોતાનું શરીર પણ સારી રીતે ખીલે છે. ઘણા માણસો એમ માને છે કે, તેથી માતાનું શરીર ઘસાય છે. તે વાત ભૂલભરેલી સમજવી.

૯—જો માતાનું દૂધ તંદુરસ્ત હોય તો બાળકોને ઉછરતાં વાર લાગતી નથી.

૧૦—ગરીબ માણસનું બાળક કે જેને ઉછેરવાને માટે તેની માતા પોતાની છાતીનું દૂધ પ્રેમથી પાય છે, તેવા બાળકના દાંત દૂધ જેવા સફેદ, મોતીની હાર માફક ચળકતા અને મજબૂત રહે છે; જ્યારે તેજ ઉંમરનાં ધનવાનોનાં બાળક જોશો તો તેને મિઠાઈ વગેરે ચીજો આપવામાં આવતી હોવાથી તેના દાંત સડેલા તથા શરીર તંદુરસ્તીમાં ઢીલું અને રોગીષ્ઠ જણાશે.

૧૧—દાંત આવતી વખતે બાળકોને થતા દરદમાંથી બચવવાં ઇચ્છા હોય તો જન્મથીજ તમારા બાળકનું મોઢું ઘસીને સાફ રાખતા જાઓ. એથી આવનારા દાંત વગરમુંઝાએ ફૂટી નીકળશે.

૧૨—બાળકને ઘણે ભાગે ૬ થી ૭ મે મહીને દાંત ઉગવાનું શરૂ થાય છે. પ્રથમ નીચેના દાંત શરૂ થઈ પછી તેજ જગ્યાએ ઉપરના ભાગના દાત ઉગે છે; અને પ્રથમની જોડી, વચ્ચેથીજ ઉગે છે.

૧૩—બાળકના દૂધીઆ દાત જો ખરાબ હશે તો ત્યારપછીના દાંત પણ ખરાબ આવવાના; માટે જો તમારે સારા દાંતની આશા રાખવી હોય તો તમે નાનપણથીજ દાતને સુધારો.

૧૪—દાત વહેલા કે મોડા આવવા એમાં કુદરતનો મોટો હાથ નથી, પણ બાળકની તંદુરસ્તી પર આધાર છે.

૧૫—બાળકોને જેમ જેમ દાત આવતા જાય છે, તેમ તેમ તેને કઠણ ખોરાક આપવાની ખાસ જરૂર છે; કારણ કે તેથી કસરત મળતા દાત મજબૂત થતા જાય છે

૧૬—પાચનક્રિયાના ઘણા દરદો દાતને આભારી છે; માટે તમો દાતને બને તેટલી કસરત આપો અને ખોરાકને બરાબર ચાવી પાણી જેવો થાય ત્યારેજ કોળિયો ગળે ઉતારો કે જેથી તે તરતજ હજમ થઇ શકે.

૧૭—અતિશય ઠંડા કે અતિશય ગરમ પદાર્થો એક પછી એક ઉપરાઉપરી ખાવા નહિ; કારણ કે તેમ કરવાથી દાંતની ગરમી

એકદમ કમી-જાસ્તી થવાથી દાંતમાં ચીરા પડે છે અને તેનાં મૂળ નિર્બળ થઇ જાય છે.

૧૮—હમેશાં બચપણથીજ કઠણ પદાર્થો ખાવાની ને ખાવા આપવાની ટેવ પાડો કે જેથી દાંતોને ઘટતી કસરત મળે અને દાંત સ્વચ્છ તથા મજબૂત બને.

૧૯—હોજરીને કાંઇ દાંત હોતા નથી, માટે તમારો ખોરાક તમે બરાબર હજમ કરવા ચાહતા હો તો તેને બરાબર ચાવીને (પાણી જેવો પાતળો મોઢામાં થઇ જાય ત્યારેજ) ગળે ઉતારો.

૨૦—કંઈ પણ ખાધા પછી દાંતને બરાબર સાફ કરો. બાળકો પાસે પણ આ નિયમ ખાસ પળાવો.

૨૧—જે માણસ બરાબર ચાવીને ખાય છે, તેનેજ ખોરાકનો કુદરતી સ્વાદ જણાય છે; અને તે પોતાનું પોષણ થોડા ખોરાકથી મેળવી શકે છે.

૨૨—બાળકોના મોઢામાં ચુસવા માટે આંગળી કે બીજું કંઇ પણ આપવું નહિ. કેમકે એથી બાળકની તંદુરસ્તી વધારે ખરાબ થવા પામે છે ને તેમનો ચહેરો પણ એથી ખરાબ થાય છે.

૨૩—બાળકના દાંતમાં કંઇ પણ ખામી જેવું જણાય તો તરતજ કોઇ સારા દાંતના ડૉક્ટરને બતાવીને તેનો ઉપાય કરવો.

૨૪—બચપણમાં દાંતની કાળજી હશે તો પાછળના આવેલા દાંત જીંદગીસુધી ટકી રહેશે. બીજી વારના દાંત ઘણે ભાગે છ-સાતમે વર્ષે આવે છે. જેના દુધીઆ દાંત ખરાબ હશે, તેને એ દાંત પણ ખરાબજ મળશે, માટે માતાએ બાળકોના દાંતનું બરાબર રક્ષણ કરવું.

૨૫—ઘણાં માબાપો પોતાનાં બાળકોને [illegible] બરાબર શીખવાડતા નથી અને [illegible] નથી. નાનાં બાળકોને દાતણ કરતાં, [illegible] સાફ તેને બરાબર ધોતાં અને દાતણ કરતાં [illegible] શીખવાડવું જોઇએ.

૨૬—[illegible]

૨૭—[illegible]

૨૮—[illegible]

ઘૂંટીવાટ લાગે છે, માટે તેનો ખોરાક પણ ખાવો જોઈએ નહિ.

૨૯—સડેલા દાંતને સારા કરવા પાછળ થતા ખર્ચ કરતાં તેને સડતા અટકાવવાનો ખર્ચ ઘણોજ ઓછો આવે છે.

૩૦—જમ્યા પછી સંતરાં, ચિંબું, મોસંબી, પીચ, શક્કરજન, પેર વગેરે ચાવીને ખાવાથી દાંત સહેલાઈથી સાફ થઈ જાય છે; માટે તમો તમારાં બાળકોને એવી ટેવ પાડો કે જેથી થોડાજ ખર્ચમાં દાંત સાફ રહી શકે.

૩૧—તમારૂં મોઢું સ્વચ્છ હશે તો તમારૂં શરીર પણ નીરોગી રહેશે.

૩૨—વાસ મારતું મોઢું કોઈને પણ ગમતું નથી. જે માણસને સ્વમાન છે, તે કદી તેમ થવાજ દેતો નથી. આવા વાસ મારતા મોઢાવાળાં માણસો મેળાવડામાં હોવાં એ એક અપમાન ગણાય છે; માટે તમે પણ તેમ થવાજ ન દેશો.

("નવું ચેતન"ના દીપોત્સવી અંકમાંથી.)

૧૫૩-ગામડાંનું ભૂષણ-થોર

(લેખકઃ-શ્રી. મોહિનીરાજ શંકર મૂળે)

ગ્રામ્યભૂષણ થોરની કુળકથા અનેક દૃષ્ટિએ મનનીય છે. આ દુનિયામાં આશરે ૩૦ કરોડ એકર જમીન ખડકાળ અને નાપીક છે. બીજા કોઈ પણ કામમાં નિરૂપયોગી એવી આ અતિ વિસ્તીર્ણ જમીનમાં માત્ર થોરજ ઉગી શકે છે-ઉગીજ નહિ, ખૂબ જોરથી ફૂલે છે અને ફળે છે પણ ખરો. ગોરા લોકોને ગમો યા ન ગમો પણ ઉત્તર અને દક્ષિણ અમેરિકામા તો થોરે પોતાનો અડ્ડો અદ્યાપિ કાયમ જમાવ્યો છે. આખા આફ્રિકા ખંડમા પણ આ થોરનુજ સામ્રાજ્ય છે. મહાયુદ્ધ થયું, જર્મનો આવ્યા અને ગયા, તહનામાં થયાં અને થાય છે; તથાપિ કોઈ પણ પ્રબળ કે પરોપકારી યુરોપિયન રાષ્ટ્રનું મુખ્યાધિકારિત્વ (મેન્ડેટ) આ વજ્રધારી થોરે માનેલું નથી. પણ પશ્ચિમના લોકો તો ભારે બુદ્ધિમાન છે. આ અનુપમ વનસ્પતિને મ્હાત ન કરી શકાય એટલે અમણે તેનો ઔદ્યોગિક દૃષ્ટિએ સદુપયોગ કરી લેવાના માર્ગો શોધવા માંડ્યા. છેલ્લા કેટલાયે વર્ષોથી દક્ષિણ આફ્રિકામા સાહસિક મૂડીવાળાઓ અને પ્રયોગકુશળ રસાયનશાસ્ત્રજ્ઞોના પ્રયત્નો તે વિષે ચાલુ છે, અને થોડાજ વખતમા તેમને સ્પૃહણીય યશ મળશે.

કેટલાક વનસ્પતિજ્ઞોએ થોરનું જન્મસ્થાન અમેરિકાને માન્યું છે, તથાપિ ઑસ્ટ્રેલિયા અને એશિયા—અને તેમાંયે મુખ્ય હિંદુસ્તાનજ આ થોરની જન્મભૂમિ દેખાય છે. આપણા વૈદિક નવનવોત્સાહશાળી ઇંદ્રે થોરનેજ શરૂ કરીને પોતાનું અજબ શસ્ત્ર

વજ્ર તૈયાર કર્યું. ને શો એ વજ્રનો ફટકો! જેવો થોરનો તેવોજ વજ્રનો ખીનચૂક ઘાવ! પુરાણો કહે છે કે, વજ્ર વડે પર્વતો ભગ્ન થયા, અને અર્થ સમજીએ તો ખરી વાત છે. પર્વતોનો કિંવા ખડકાળ જમીનનો ભેદ કરવો હોય તો તેના પર નિઃશંક થોરનુંજ વાવેતર કરવું. ગમે તે જમીનમાં, ઉત્તરધ્રુવ પર, હિમાલય પર્વત પર સુદ્ધાં, પાંચ હજાર ફીટની ઉંચાઇએ, થોરજ ખૂબ વધેલો નજરે પડે છે. હિંદુસ્તાનનાં ૭ લાખ ગામડાંઓમાં એક પણ એટલું દરિદ્રી ગામડું નહિ મળે કે જેની કમરે થોરનો અમૂલ્ય કમરપટો ન હોય. હિંદના કંગાલમાં કંગાલ ગામડામાં વ્યવસ્થિત ઘર નહિ હોય, કારીગર નહિ હોય, ખેતીવાડીની જમીન નહિ હોય, ખેડુત પણ નહિ હોય, ધંધાએ નહિ હોય, ખાવાને અન્ન અને પીવાને પાણી સુદ્ધાં નહિ હોય, પણ થોર–ઘનચક્કર થોરિયો તો અવશ્ય હશે. આજ હજારો વર્ષથી હિંદી ગામડાંઓનું–ગામડાંના વિત્તજીવિતનું અને ગામડાંની ખેતીવાડીનું વિનાખર્ચે પણ ખીનચૂક સંરક્ષણ એ થોરની અભેદ્ય તટબંધીએ કર્યું છે. આર્ય ચાણક્યના કહેવા પ્રમાણે પૂર્વકાળમાં કિલ્લાઓ અભેદ્ય બનાવવામાં અને દુશ્મનોને હઠાવવામાં આ થોરે પુષ્કળ કામગીરી બજાવી છે. આજે પણ થોર આપણા હિંદી લોકોનો એકનો એક વૈભવ થઇ પડયો છે. અને ખરેખરજ, જો હિંદી બુદ્ધિમત્તાનો, હિંદી ઉત્સાહનો અને કાર્યક્ષમતાનો શકય તેટલો કુશળતાથી સતત ઉપયોગ કરવામાં આવે તો આજ કંટકમય અને કદી પણ ક્ષીણ ન થનાર થોરની સંપત્તિ હિંદુસ્તાનનાં ગરીબ ગામડાંઓનું 'समृद्धं सौभाग्यम्' જલદીથીજ ઉદિત કરશે.

થોરનો નાનામાં નાનો છોડ ૨ ઇંચ ઊંચો ને ૧ ઇંચ ઘેરાવાનો થાય છે, જયારે કેટલાક પ્રચંડ ઉંચા અને ૨॥ ફુટ ઘેરાવાના વધે છે. આ રાક્ષસી થોરનાં ફળ બહુજ મધુર અને સાત્વિક હોય છે. થોર સુંદર દેખાય છે એમ કહેવું એ હાસ્યાસ્પદ લાગશે, પરંતુ કોસના કોસ નિર્વૃક્ષ અને ઉજ્જડ પડેલા ખડકાળ નાપીક જમીનમાં વિસ્તીર્ણ અને જોરથી વધેલા કેસરી ફૂલોથી રંગાયેલા અને કંટકમય પણ મધુર ફળોવડે ઉમનાઇ રહેલા ગાઢી ને લીલા જેમ થોર-રાજીઓ નેત્રોને નિઃસંશય જે આનંદ આપે છે તે જોયો હોય તેજ જાણે. મેક્સિકોનું રાષ્ટ્રીય નિશાન થોરના ચિત્રથી વિભૂષિત થયેલું છે. જાણે એ પ્રજાને થોરના [illegible] કાંટાનું, સૌંદર્યનું અને દષ્ટાદષ્ટ ઉપયોગિતાનું પૂર્ણ ભાન થયેલું છે.

શરીર અને મનને ટોચનારાં કંટકનું કલંક થોરને હોય છે એમ પણ નહિ; થોરની કેટલીક જાતો કુદરતીજ નિષ્કંટક હોય છે. એજ નિષ્કંટક જાતોની કલમો કંટકવાળી જાતને લગાડીને કંટક-પૂર્ણ જાતોને પણ સુંદર, નરમ મખમલ જેવી, સુંવાળી, [illegible],

લીલીછમ, રસપૂર્ણ ફણા ને ફૂલોવાળી ઉત્પન્ન કરી છે. આનું તમામ શ્રેય અમેરિકન વનસ્પતિશાસ્ત્રી લ્યૂથર બુરબેન્કને છે.

બુદ્ધિમત્તાએ બનાવ્યો, બુદ્ધિના અત્યંત નામાંકિત વિદ્યાર્થી ને કિમિયાગર લ્યૂથર બુરબેન્કે અત્યંત પરિશ્રમ તેમજ અખંડ પ્રયત્ન-પ્રયોગો વડે સુધાર્યો; પણ હિંદુસ્તાનના પ્રચંડ ખેતીવાડી ખાતાએ અને તેમાંથી બહાર પડનારા હજારો વિદ્યાર્થી પૈકી એક પણ જણે આપણા કાંટાવાળા થોરને નિષ્કંટક બનાવીને ગામડાંઓને, ગામડાંમાંની સામાન્ય જનતાને પોતાના ઉચ્ચ શિક્ષણની વ્યવહાર્યતા અને ઉપયુક્તતાની હજી ખાત્રી કરી આપ્યાનું દેખાતું નથી. કરંજી-નો ને થોરનો પ્રશ્ન એ ગામડાંઓનો અત્યંત આવશ્યક પ્રશ્ન છે. આંબાના ઝાડ પર કિંવા વિલાયતી આંબલી પર કે બીજા ઝપાટાથી વધનારા એકાદા નિર્દોષ, યોગ્ય ઝાડ પર કરંજીની કલમ કરવામાં આવે તો ત્રણ ચાર પેઢીમાં કરંજીનો બધો દુર્ગંધદોષ જતો રહેશે, તેલ નિર્ગંધ અને મધુર બનશે અને તેનાં કડવાં બીઆં 'આંબા' જેવાં મધુર બની ગામડાંના બાલ-તરુણ લોકોને ઘરઆંગણે ખાવા સારૂ એક મીઠો ને સાત્ત્વિક ખોરાક બનશે. આ કરંજીની ગોટલી ખાઈને ગામડાંનાં ઘણાં છોકરાંઓ પઠાણના જેવા કિંવા યુરોપિયન સોલ્જરોના જેવા પ્રચંડદેહી અને દુર્દમ થશે. આ કરંજી-થોરના પ્રશ્નને કેટલાક ખેતીવાડીના પદવીધરોએ ખાસ પ્રશ્ન બનાવવો જોઈએ. રસાયનશાસ્ત્રના સહસ્રાવધિ વિદ્યાર્થીઓમા બુદ્ધિમત્તાથી તેમજ કર્તવ્ય-ક્ષમતાથી સંપન્ન એવા પાંચ દશ વિદ્યાર્થી શું આજ છેલ્લાં પચીસ વર્ષમા ન નીકળે, કે જેમણે હિંદી રાષ્ટ્રની એક મોટી આવશ્યકતા-તરીકે સ્વયંપ્રેરણાથી 'કૃષિસંશોધન'નો વિષય પોતાના જીવનનો વ્યવ-સાય બનાવી લીધો હોય અને એજ કરંજી ને થોરની સંપત્તિ નિર્દોષ બનાવીને તેને ગામડાઓમા વિપુલતાથી ઉછેરી ગરીબ ખેડુતોનું તેમજ સામાન્ય જનતાનું જીવન નિરંતરનું સુખાવહ બનાવ્યું હોય?

ગમે તે જમીનમા—બીજા કોઈ પણ કામને માટે નાલાયક એવી જમીનમા પણ—પાણી વિના, વાવેતર વિના, થોર અતિશય જોરથી વધે છે. તેમાંયે વગરકાંટાના તો ઉત્તમજ; પણ કાંટાઓ-થી ભરેલા થોર પણ ઔદ્યોગિક દૃષ્ટિએ બહુ કિંમતી છે. પ્રયત્ન પ્રયોગ વડે તેમજ કૌશલ્યથી થોરને 'ગામડાંઓનું ભૂષણ' અને સંપત્તિ તેમજ ઉદ્યોગનું સાધન અવશ્ય બનાવી શકાય. ગણતરી એવી છે કે, પૃથ્વીની અગણિત લોકસંખ્યાને એકલો થોરજ ધારે તો અન્ન પૂરૂં પાડી શકે. આ વિધાનમા અતિશયોક્તિ બિલકુલજ નથી. થોરના ફળમાં વિશેષ માધુર્ય છે, એટલુંજ નહિ પણ રસમાં પુષ્કળ સત્-રસ અન્નસત્ત્વો ભરેલાં છે. આ માત્ર રાસાયણિક પૃથક્કરણ નથી, પ્રત્યક્ષ વ્યવહારથી પણ એજ બીના સિદ્ધ થયેલી છે.

અને મુરબ્બામાં ઉત્તમ ઔષધિગુણ હોય તે શરીરને સારી રીતે માફક આવે છે; પણ અથાણાં અને મુરબ્બા કરતાં વધુ મહત્વની તો તેની રાખ છે. આ સેંકડે ૨૩ ટકા રાખમાંથી ઘણોખરો ભાગ જ 'પોટાશ કાર્બોનેટ' નામનો અમૂલ્ય ક્ષાર મળે છે. આ પોટાશ કાર્બોનેટ તો બહુજ ખપનો છે. કાચનાં કારખાનાંઓમાં તથા સાબુની બનાવટમાં પોટાશ કાર્બોનેટ મુખ્ય અંગ હોય છે. ઉત્તમ સાબુ પોટાશ કાર્બોનેટ સિવાય બનતો નથી. મોટા પ્રમાણમાં રેશમને સ્વચ્છ રીતે ધોવામાં પોટાશ કાર્બોનેટ અપ્રતિમ કામ કરે છે. ચીની માટીનાં સુંદર વાસણોને બહુ જ સૂક્ષ્મ રીતે તપાવવા પોટાશ કાર્બોનેટ પ્રમુખ ફાળો આપનારી છે. બ્લિચિંગ અને ધોબી કામમાં, પોટાશ કાર્બોનેટ બહુ ઉપયોગી થાય છે. સોનારૂપાના ગીલ્ટ કરવાની વિધિમાં પોટાશ કાર્બોનેટ અગત્યનું કામ કરે છે. ચામડાં કમાવવાના કામમાં ને રંગવાના વ્યવસાયમાં પોટાશ કાર્બોનેટ આવશ્યક ગણાય છે. ઉપરાંત તમામ પ્રકારના મધુર ખાવાપીવાના પદાર્થો ને ઔષધો તૈયાર કરવામાં પણ પોટાશ કાર્બોનેટની મદદની કામગીરી હોય. ક્યાં ગામડાંઓનો દુર્ગંધીય ને દુઃખદ કંટાળો ઘેર અને ક્યાં એનીજ રાખમાંથી સહજ નિપુણતાથી નીકળતો અને ઉપર જણાવેલા નાનાવિધ ઉદ્યોગધંધામાં સુંદર રીતે ઉપયોગી થઈ ઘણાંકવિધ કારખાનાઓ અને મજૂરોનો વ્યવસ્થિત પોષણ આપનારો પોટાશ કાર્બોનેટ' અને કહેવું પડશે કે 'કચરા જેવી કમ્મર તોડી કાઢીને સાચવી, અને તેને ભાગ્યે તેની રાખમાંથી પદ્ધતિથી ગાળવા વડે પોટાશ કાર્બોનેટ કાઢી લેવો! કેટલી સારી કૃતિ' વ્યક્તિના પોતાનાં ગરીબ હિંદી ગામડાંઓ પર આપો વધુ ફેરફાર પેદાશ થાય!

ઘેરના દેહનો લગભગ સેંકડે ૩૨ ટકા ભાગ તંતુઓનો (સેલ્યુલોઝનો) બનેલો હોય છે. આ તંતુઓ પણ [illegible] ઉપયોગી છે. [illegible], કાગળ, પૂંઠાં, રેશમ, [illegible], [illegible] કાપડ, [illegible], [illegible] તથા સિનેમા ફિલ્મ, [illegible] ગામડાંઓમાં [illegible] [illegible]

[illegible]

અને ૧૮ ભાગ રાખ હોય છે, જેમાં પોટાશ કાર્બોનેટ મુખ્ય અને પોટાશ આયોડાઇન અને મૅંગનીઝના સૂક્ષ્મ ખાર હોય છે.

આ રાસાયણિક સ્વરૂપ સ્પષ્ટ કહે છે કે, અન્નસત્ત્વની, સ્નિગ્ધ દ્રવ્યની અને ગુણકર ઔષધોની દૃષ્ટિએ થોરનાં ફળોની કિંમત બહુજ મોટી છે. મેક્સિકોમાંના ને સિસિલી બેટોમાંના સુધરેલા લોક પણ થોરનાં ફળો સારાં સાત્ત્વિક અને સામર્થ્યપ્રદ હોવાથી અત્યંત પ્રેમથી ખાય છે. મહાયુદ્ધના કાળમાં અહમદનગરમાં જર્મન કેદીઓને રાખવામાં આવ્યા હતા. આ કેદીઓમાંના ઘણાખરા ત્યાંનાં સંપન્ન કારખાનાંવાળાઓ, વેપારીઓ અને નામાંકિત રસાયનશાસ્ત્રજ્ઞો તેમજ કારીગર લોકો હતા. આ કેદીઓ હમેશાં મળે તેટલાં થોરનાં પાકેલાં ફળો રોજ સવારે નાસ્તા પછી કાંટા કાઢી નાખીને ખાતા હતા. એનું સુપરિણામ તે કેદીઓની લાલચોળ શરીરપ્રકૃતિ ને નિઃસીમ ઉત્સાહ ઉપરથી સ્પષ્ટ દેખાઇ આવતું હતું. આપણે સાફ, સ્વચ્છ ધોયેલા ચોખાનો નિઃસત્વ ભાત દિવસમાં બે વખત ખાનાર દરિદ્રી અને સર્વ પ્રકારે નિરૂત્સાહી લોક, આવા થોરનાં ફળો ખાનાર સંપન્ન અને ખરેખરજ સમર્થ જર્મન કેદીઓને જોઇને ખડખડ હસતા હતા !

થોરનાં ફળમાં બી હોય છે. આ બીમાંથી મધના જેવું ઘટ્ટ અને ઉત્તમ મીઠું તેલ સેંકડે ૩૫ થી ૪૦ ટકા નીકળે છે. આ તેલનો ઉપયોગ ખાવામાં, દીવો બાળવામાં, સાબુ બનાવવામાં અને મહારોગ ઉપર દર્દભેદી ઔષધતરીકે પણ સારો થાય છે. થોરનાં મૂળિયાંના રસની સર્પના ભયંકર વિષ ઉપર ગુણકારી અસર થાય છે, એમ જણાઇ આવ્યું છે. આ બાબતમાં પણ ઘણી કિંમતી લોકસેવા કરી શકાય એમ છે.

આ પ્રમાણે થોરનાં પાંચે અંગોનો-મૂળનો, ફૂલનો, ફળનો, ફણાઓનો તથા કાંટાઓનો-અને બધાને બાળ્યા પછી બાકી રહેલી રાખનો સુદ્ધાં-બહુમોલ ઉપયોગ થાય છે; પણ તે ઉપયોગ થવો માત્ર શાસ્ત્રશુદ્ધ અખંડ પ્રયત્ન-પ્રયોગ પર અવલંબી રહે છે. રાષ્ટ્રનાં સુખ, સંપત્તિ ને સામર્થ્ય વધારનારા કેટલાય મોટામોટા ધંધા આ દરિદ્રી ગણાતા કાંટાવાળા થોરમાંથી કાઢી શકાશે. એકલી રાખનો અને તેમાંથી સુલભ રીતે નીકળનારા પોટાશ કાર્બોનેટનો યોગ્ય ઉપયોગ અને વેપાર કર્યો હોય તોપણ ગામડાંઓનાં કેટલાં બધાં કુટુંબોનો સારી રીતે યોગક્ષેમ ચાલે અને કેટલાયે નવીન હિંદી ધંધાના સંવર્ધન સાધનનું કાર્ય કરવા જેવું થાય.

તો કહો હવે, ગામડાંઓનું ભૂષણ કોણ? હું કે તમે? પટેલ કે તલાટી? એ પૈકી કિંવા એવા પૈકી કોઇ પણ નહિ. ગામડાંઓનું ખરૂં ભૂષણ થોરજ. ઉચ્ચ ધ્યેયથી યોગ્ય કાર્ય અખંડ રીતે કરવામાં આવે તો તમામ ગામડાંઓનો ઉદરનિર્વાહ એકલો આ થોરજ ચલાવે.

("ચિત્રમય જગત"ના એક અંકમાંથી)

१५४–विटामिननो आरोग्य अने आयुष्य साथे संबंध

(લેખકઃ–પાલીતાણાવાળા શ્રી. જી. એમ. શાહ)

આજકાલ ખોરાક વિષેનો કોઈ પણ લેખ ભાગ્યે જ એવો હશે કે જેમાં વિટામિન વિષે કંઈ ને કંઈ ઉલ્લેખ ન હોય. વીસમી સદીની આ નવી શોધમાં એવું તે શું મહત્ત્વ છે કે તેણે વિજ્ઞાનના જૂના સિદ્ધાંતોને આટલા બધા હચમચાવી નાખ્યા છે?

આ લેખમાં આપણે વિટામિન શું છે, તે કેટલી જાતના છે, તે મોટા પ્રમાણમાં કયા ખોરાકમાં હોય છે, તેનો કેવી રીતે નાશ થાય છે, તે તદ્દન નહિ મળવાથી તથા ઓછા પ્રમાણમાં મળવાથી શાં નુકસાન થાય છે, આપણા ખોરાકમાં આપણને વિટામિન કેવી રીતે મળે છે વગેરે બાબતોનો વિચાર કરીશું.

વિટામિન શું છે?—વિટામિનની શોધ આજથી લગભગ ૧૩–૧૪ વર્ષ પહેલાં વિશ્વયુદ્ધ દરમિયાન થઈ એમ કહી શકાય. તે વખતના વિજ્ઞાનશાસ્ત્રીઓ એમ માનતા કે, ખોરાકમાં 'કાર્બો હાઇડ્રેટ' (સ્ટાર્ચ અને સાકર), પ્રોટીન, ચરબી અને ક્ષાર, એ ચાર તત્ત્વોની જ અગત્ય છે. પરંતુ એ ચારે તત્ત્વો દરેક રીતે પૂરાં પાડે એવી જાતનો ખોરાક આપવા છતાં સૈનિકોમાં અમુક જાતના દરદો ફાટી નીકળ્યાં. દાખલા તરીકે મેસોપોટેમિયામાં હિંદી લશ્કરના સૈનિકોમાં લીલાં ફળ કે શાકભાજી ન મળી શકવાને કારણે 'સ્કર્વી' (એટલે રક્તપિત્તની જાતનો રોગ) નામનો રોગ એટલી હદ સુધી વધી ગયો કે ત્યાં તેના ૨૦,૦૦૦ કેસ થયા; પરંતુ તેમને આપવામાં આવતો આટો આખા ઘઉંનો (એટલે ભુસા સહિત) હોવાથી 'બેરીબેરી' એટલે પક્ષઘાતની જાતનો રોગ) નામનો રોગ એક પણ દરદીને થયો નહિ; જ્યારે અંગ્રેજ સૈનિકોને પડતુંદી અથવા મેંદાની રોટી, સૂકાં ફળો, માંસ વગેરે આપવામાં આવતાં હોઈ તેમનામાંના હજારો બેરીબેરી રોગના ભોગ થયા. આથી રીતે ફળ અથવા શાકભાજીમાં અમુક એવું તત્ત્વ છે કે જે સ્કર્વીને અટકાવે છે, તથા ભુસાના (ચાન) અને ફણગા (જર્મ)ના અમુક તત્ત્વ છે કે જે બેરીબેરીને અટકાવે છે, તે જાતની શોધ થઈ.

વિટામિનની શોધ પાછળ આ જાતના હજારો અખતરા થયા છે અને તેના પરિણામે અત્યાર સુધીમાં પાંચ જાતના વિટામિનની હસ્તી નક્કી થઈ છે. વિટામિન ખોરાકની અંદરના એવાં જાતનાં

તત્ત્વો છે કે જેના અભાવે શરીરમાં રોગ ઉત્પન્ન થાય છે. વિટામિનની જરૂરિયાત હવે પૂરેપુરી સાબીત થઇ ચૂકી છે અને જુદા જુદા અખતરાઓમાં એટલે સુધી પૂરવાર થયું છે કે જે કબુતરોને વિટામિન વિનાના આટા, અથવા મેંદા અને પાણી ઉપર રાખવામાં આવે છે તેઓ, કંઇ પણ ખોરાક વિના ફક્ત પાણી ઉપર રાખવામાં આવેલાં કબુતરો કરતાં પણ વહેલાં મરી જાય છે. આજ રીતે મેંદાની રોટી અને પાણી ઉપર રહેતાં માણસોનાં વજન તથા બળ, કેવળ પાણી ઉપર રહેતાં–એટલે કે ઉપવાસ કરતાં–માણસો કરતાં પણ વધારે પ્રમાણમાં ઘટે છે. વિટામિન વિનાનો ખોરાક શરીરને ટકાવતો નથી એટલું જ નહિ, પરંતુ ઉલટો હાનિ પહોંચાડે છે.

વિટામિન જોઇ શકાતાં નથી તેમજ ખોરાકમાંથી તદ્દન જુદાં પાડી શકાતાં નથી; અને વિટામિન કેવાં છે તે બાબતનું રાસાયનિક જ્ઞાન હજુ મળી શકયું નથી, તેથી વિજ્ઞાનશાસ્ત્રીઓ તેને એ, બી, સી, ડી અને ઇ વિટામિનના નામથી ઓળખાવે છે.

વિટામિન 'એ'—વિટામિન 'એ'ને વૃદ્ધિપોષક (ગ્રોથ પ્રોમોટિંગ) વિટામિન તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. એ મોટા પ્રમાણમાં ઘી, માખણ, દૂધ, દહીં તથા કૉડલિવર ઑઇલમાં હોય છે. ફળ, શાકભાજી, અનાજ તથા કઠોળમાં તે હોય તો છે, પણ ઓછા પ્રમાણમાં.

આ વિટામિન બિલકુલ ન મળે તો શરીરની વૃદ્ધિ એકદમ અટકી પડે છે. પુખ્ત માણસો કરતાં બાળકોને દૂધ–ઘીની વધારે જરૂર શા કારણે છે તે આથી સમજી શકાય છે; માટે બાળકના શરીરનું બંધારણ સુદૃઢ બનાવવું હોય તો એમને તે વધારે પ્રમાણમાં આપવાની આવશ્યકતા છે.

આપણી આંખની બાજુએ એવી જાતના રસપિંડ (ગ્લેન્ડસ) રહેલા છે કે જેમાંથી નિરંતર આંસુ વહ્યા કરે છે, જે આંખને ધોઇને સતેજ રાખે છે.

વિટામિન 'એ'ના અભાવની એક ખાસ અસર એ જોવામાં આવી છે કે, તેનાથી આંખની અંદરનો આ અશ્રુપ્રવાહ બંધ થઇ જાય છે અને તેમ થવાથી આંખ આવવી વગેરે રોગો ઉત્પન્ન થાય છે. ઘી ખાવાથી આંખનું તેજ વધે છે, એવો આપણા વડીલોનો અનુભવ આ રીતે વિજ્ઞાન સિદ્ધ કરી રહ્યું છે.

આપણી આસપાસ હવામાં અનેક જાતના રોગનાં જંતુઓ (બેક્ટેરિયા) ભરેલાં હોય છે, પરંતુ આપણા શરીરમાં એવી જાતની રક્ષક શક્તિ (રેઝિસ્ટન્સ પાવર) છે કે જે તે બધાની સામે ટક્કર ઝીલી શકે. વિટામિન 'એ'ની ઉણપથી (તે જરૂર કરતાં ઓછા પ્રમા-

ણમાં મળે તો) શરીરની આ રક્ષકશક્તિ ઘટે છે, અને ક્ષય, ખાંસી, ન્યુમોનિયા વગેરે ચેપી દરદોનાં જંતુઓને ઘર કરવાનું સ્થાન મળે છે. આ કારણથી પુખ્ત માણસને પણ અમુક પ્રમાણમાં આ વિટામિનની જરૂર છે. સામાન્ય નીરોગી માણસ માટે અરધા રતલથી એક રતલ દૂધ કે છાશ અથવા થોડા તોલા ઘી તે ઉણપ પૂરવાને બસ ગણાય.

વિટામિન 'એ'નો નાશ—વિટામિન 'એ'વાળા પદાર્થોને થોડો વખત ગરમ કરવાથી તેમાંના વિટામિન તત્ત્વનો નાશ થતો નથી, પરંતુ વધારે ગરમીમાં અને લાંબા વખત સુધી ગરમ કરવાથી તે નાશ પામે છે. ખાસ કરીને 'ઑક્સિડેશન' એટલે ખુલ્લા વાસણમાં હવા લાગે તેવી રીતે લાંબા વખત સુધી ગરમ કરવાથી તેનો નાશ થાય છે. દાખલા તરીકે દૂધને બે-ત્રણ ઉભરા આવે તેટલું ગરમ કરવાથી વિટામિન 'એ'નો નાશ થતો નથી, પરંતુ દૂધપાક અને બાસુદી બનાવવામાં વિટામિન 'એ'નો મોટા પ્રમાણમાં નાશ થાય છે, અને માવો બનાવવામાં તો લગભગ તદ્દન નાશ થાય છે. કેવળ પેંડા તથા મિઠાઈ ઉપર નભતાં બાળકો માયકાંગલાં હોય છે તેનું કારણ, અને દૂધને બદલે પેંડા ખવડાવવાથી કેટલો ગેરલાભ છે તે, આપણે આ પરથી જોઈ શકીએ છીએ.

વળી કેટલાક અખતરા ઉપરથી સાબિત થયું છે કે, માખણનું ઘી કરવાથી તેમાંના વિટામિન 'એ'નો નાશ થતો નથી, પરંતુ ઘીને તળવામાં વાપરીએ એટલે કે તેને કકડી જાય અથવા બળવા માડે ત્યાં સુધી ('બૉઇલિંગ પોઇન્ટ' સુધી) વધારે ગરમ કરીએ ત્યારે તેમાંના વિટામિન 'એ'નો નાશ થવા માંડે છે. પુરી, પોતૈયા ને રોટલી ત્રણે એક જ જાતની ચીજોમાંથી બનતાં હોવા છતાં પુરી અને પોતૈયાં કરતા રોટલી વધારે પૌષ્ટિક છે: કારણકે રોટલાને ઉપર ઘી ચોપડવામાં આવે છે; તેમજ કંસાર તથા ભાતલાડુમા ઉપર ઘી નાખવાનો રિવાજ છે તેનો હેતુ પણ આપણે આ ઉપરથી સમજી શકીએ છીએ.

વળી નવું જાણવાનું એ મળે છે કે, વેજીટેબલ ઘીમા વિટામિન બિલકુલ હોતા નથી. ઘી ખાવાનો મુખ્ય હેતુ વિટામિન 'એ' મેળવવાનોજ છે, તેથી વેજીટેબલ ઘી ખાવાથી બિલકુલ લાભ નથી તે પણ આ પરથી સ્પષ્ટ થઈ જાય છે.

વિટામિન 'બી'—આ વિટામિનને જ્ઞાનતંતુના રોગ અટકાવનારા (એન્ટી ન્યુરોટિક) વિટામિન તરીકે ઓળખવામા આવે છે.

તે મોટા પ્રમાણમા દરેક જાતના અનાજ, કઠોળ, મેવા તથા દૂધમા હોય છે, અને અમુકજ ફળ તથા શાકભાજીમા ઓછા

પ્રમાણમાં હોય છે.

વિટામિન 'બી'ના તદ્દન અભાવથી ત્રણ માસમાં બેરીબેરી નામનો ભયંકર રોગ ઉત્પન્ન થાય છે. જાપાનની લડાઇ વખતે સૈનકોને પાલિશ ચોખા ઉપર રાખવામાં આવેલા ત્યારે આ રોગ ઘણા મોટા પ્રમાણમાં ફાટી નીકળ્યો હતો. મદ્રાસ તથા બંગાળા ઇલાકામાં પણ આજ કારણે તે રોગ વધી પડયો હતો.

વિટામિન 'બી'ની ઉણપથી ભૂખનો અભાવ, અપચો, કબજી-યાત અને પેટ તથા આંતરડાંનાં બીજાં દરદો શરૂ થાય છે, અને પછી ધીમે ધીમે હાથ-પગને ખાલી ચડવી, શરીરનું રહી જવું વગેરે જ્ઞાનતંતુનાં દરદો થાય છે. આ રીતે શરીરની રક્ષકશક્તિ મંદ પડતાં બીજા ચેપી રોગો પણ હુમલો કરી શકે છે.

ખોરાકમાં થુલા તથા ફોતરાંનું સ્થાન—કેટલાક અખતરાઓ પછી એમ માલૂમ પડયું છે કે, જેટલો ખોરાક લઇએ તેના અમુક પ્રમાણમાં વિટામિન 'બી'ની જરૂરત છે; એટલે કે વધુ ખોરાક લેનારને વધુ, ઓછો ખોરાક લેનારને ઓછી. સુભાગ્યે વિટામિન 'બી' અનાજના થુલા તથા ફણગામાં તેમજ કઠોરના થુલા તથા ફણગામાં મોટા પ્રમાણમાં રહેલું છે, તેથી અનાજની સાથે તે જરૂરી પ્રમાણમાં કુદરતી રીતેજ મળી રહે છે.

આપણા શ્રીમંત વર્ગમાં લોટને ચાળીને (થુલું કાઢીને) રોટલી બનાવવાનો રિવાજ છે, તેથી કેટલું નુકસાન છે તે આ પરથી સમજી શકાય છે. આપણી લોટ દળવાની રીત એવી છે કે, કેટલુંક થુલું દળાઇને લોટમાં ભળી જાય છે તેથી આપણે ત્યાં બેરીબેરી જેવું અંતિક દરદ ભાગ્યેજ દેખાય છે; છતાં થુલું અને ફોતરાં કાઢી નાખવાથી આપણામાં અનેક રોગ થાય છે એ વાત નિઃસંદેહ છે.

લોટમાંથી થુલું ચાળીએ નહિ તો સારી અને પાતળી રોટલી થઇ શકે નહિ એ માન્યતા ભૂલભરેલી અને અનુભવ વિનાની છે. રોટલી કરવી હોય તે પહેલાં એકથી બે કલાકે કણીક બાંધી રાખી હોય તો થુલું પલાળીને કણીકની સાથે એકરસ થઇ જાય છે અને જોઇએ તેવી પાતળી રોટલી વણી શકાય છે. વળી આ પ્રમાણે પલાળી રાખવાથી તેમાં યીસ્ટ પેદા થાય છે કે જે પાચનશક્તિને મદદ કરે છે.

દળેલા લોટને, ગરમી ન લાગે તેવી જગ્યામાં અને સારી રીતે ઢાંકીને રાખવામાં આવે તો દસથી પંદર દિવસ સુધી તેમાં બિલકુલ જીવાત પડતી નથી. જીવાત છે કે નહિ તે જોવા માટે ચાળવાની જરૂર પડે ત્યારે પણ, જીવાત હોય તો તે કાઢી નાખીને થુલું પાછું લોટમાં ભેળવી શકાય છે. વળી લોટમાં આખા ઘઉં રહી

ગયા હોય તો તે મોટા ભાગની ચારણીથી જુદા પાડી શકાય છે.

શ્રીમંત વર્ગમાં ખીચડી બનાવતી વખતે મગની દાળનાં ફોતરાં કાઢી નાખવાનો રિવાજ હોય છે તે પણ આવાં કારણોને લીધે નુકસાનકારક છે.

લોહીને શુદ્ધ રાખવા સારૂ તથા બીજી કેટલીક ક્રિયાઓ માટે શરીરને મોટા પ્રમાણમાં કૅલ્સ્યમ, મૅગ્નેશ્યમ, સોડિયમ, પોટાસ્યમ, ફૉસ્ફરસ, ક્લોરિન, સલ્ફર અને આયર્ન, એ આઠ જાતના ક્ષારની જરૂરત હોય છે. ઘઉંમાં એ આઠે જાતના ક્ષાર સારા પ્રમાણમાં છે, અને શરીરને તે થુલા તથા ફોતરાં દ્વારા પૂરા પાડી શકાય છે.

કબજીઆત અટકાવવા અને આંતરડાંના ખોરાકને ગતિ આપવા 'કુચા' અથવા રેસાવાળા પદાર્થની જરૂર છે. તે કુચા પૂરા પાડનારા પદાર્થોમાં પણ થુલું તથા ફોતરાં ઉત્તમ છે, કારણ કે તે આંતરડાંને છોલતાં નથી; જ્યારે પાચક દવાઓ આંતરડાંને છોલીને દસ્ત લાવતી હોવાથી છેવટે ભયંકર રોગ ઉત્પન્ન કરે છે.

થુલું તથા ફોતરાં કાઢી નાખવાથી એવી જાતનાં ઉપયોગી તત્ત્વો નીકળી જાય છે કે જેની ઉણપ બીજી કોઇ પણ જાતના ખોરાકથી ન પૂરી શકાય અને પરિણામે રોગને ઉત્પન્ન થવાને અવકાશ મળે.

વિટામિન 'બી'નો નાશ—ઘણીજ સખ્ત ગરમી સિવાય વિટામિન 'બી'નો ખોરાકમાંથી નાશ થતો નથી. પરંતુ આ વિટામિન પાણીમાં ઓગળી જાય તેવું હોવાથી જો શાક અથવા કઠોળને બાફીને રાંધવામાં આવે, અથવા ભાતને ઓસાવી લેવામાં આવે તો તેમાંનું આ વિટામિનનું તત્ત્વ પાણી સાથે નીકળી જાય છે. પશ્ચિમમા તો શાકમાં રહેલા પાણીમાંજ શાકને પકાવી શકાય એવી જાતનાં વાસણો (વૉટર્લેસ કુકર્સ) થયાં છે; આપણે ત્યાં પણ જોઇએ તેટલુંજ પાણી મૂકીને શાક, કઠોળ કે ભાત રાંધવામાં આવે (ભાતને માટે ઓઠા ભાત રાંધવામા આવે એમ બોલાય છે) અને પાણી વધારે હોય તો તેને કાઢી નહિ નાખતા ઉકાળીને બાળી નાખવામાં આવે તો તેમાથી ક્ષાર તથા વિટામિન 'બી'નો ખોરાકમાંથી નાશ થતો અટકી શકે છે

વિટામિન 'સી'—વિટામિન 'સી'ને સ્કર્વી અટકાવનારા ઍન્ટિ-સ્કૅારબ્યુટિક વિટામિન તરીકે ઓળખવામા આવે છે.

તે સંતરા, મોસંબી, કેરી, ટમેટા વગેરે મધુરા ફળમાં ઘણા મોટા પ્રમાણમા, કોબી, મૂળા, કાકડી, મોગરી, ચીભડા વગેરે તાજાં અને કાચા ખાઇ શકાય તેવા શાક તથા બધી જાતના

ફળમાં, તથા લીલું ખડ ખાતી ગાય–ભેંસના તાજા દૂધમાં તેથી પણ સારા પ્રમાણમાં, અને રાંધેલા શાકમાં થોડા પ્રમાણમાં હોય છે.

વિટામિન 'સી'ના તદ્દન અભાવથી ચાર માસમાં સ્કર્વી (રક્તપિત્તની જાતનો રોગ) લાગુ પડે છે.

વિટામિન 'સી'ની ઉણપથી લોહીની ફિકાશ, કમતાકાત, ખાલી ચઢવી, હાથપગનો દુઃખાવો વગેરે નબળાઈનાં ચિહ્નો માલૂમ પડે છે. તે ઉપરાંત વિશ્વયુદ્ધ દરમિયાન એવું માલૂમ પડયું હતું કે, વિટામિન 'સી'ની ઉણપ હોય ત્યારે સૈનિકોના જખમ જલદી રૂઝાતા નહિ. મોટાં ઑપરેશન પછી સંતરાં–મોસંબી આપવાની પ્રથા જાણીતી છે. ફળ અને શાક ખાવાથી લોહી સુધરે છે એમ આપણા લોકો પણ કહે છે.

કેટલાક અખતરાને પરિણામે માલૂમ પડયું છે કે, માણસને માટે એક દિવસમાં એક ઔંસ સંતરાનો રસ અથવા કોબી કે ટમેટાની કચુંબર સ્કર્વીનો રોગ અટકાવવાને માટે પૂરતાં છે.

વિટામિન 'સી'નો નાશ—આ વિટામિન ગરમીથી જલદી નાશ પામે છે. રાંધેલા શાકમાંથી લગભગ ૬૦ થી ૭૫ ટકા 'સી' વિટામિન ઘટી જાય છે. આથી આ વિટામિન શરીરને જોઈતા પ્રમાણમાં પૂરું પાડવા માટે ત્રણથી ચાર ઔંસ શાકની જરૂર ગણાય.

વળી આ વિટામિન પણ વિટામિન 'બી'ની માફક 'વૉટર–સૉલ્યુબલ' એટલે પાણીમાં ઓગળી જાય તેવું હોવાથી શાકને બાફીને રાંધવામાં આવે તો તેના પાણી સાથે ઘણાંખરાં વિટામિન નીકળી જાય છે.

ઉપરાંત આપણા ઓીવર્ગે ખાસ ધ્યાનમાં લેવા જેવું એ છે કે, શાકમાં સોડા નાખવાથી વિટામિન 'સી' તરતજ નાશ પામે છે; કારણ કે સોડા અલ્કલિ ક્ષાર છે.

દૂધ એક વાર ઉનું કરવાથી તેમાંના વિટામિન 'સી'નો અમુક અંશે, અને વધારે વાર ઉનું કરવાથી તદ્દન નાશ થાય છે; પરંતુ દૂધ દોહ્યા પછી દશ–પંદર મિનિટમાંજ તેમાં જંતુઓ (બેક્ટેરીઆ) ઉત્પન્ન થવા લાગે છે, તેથી તેને ઉનું કર્યા વિના વાપરવું સલાહભર્યું નથી. વળી બીજાં ફળોમાંથી વિટામિન 'સી' સહેલાઈથી મળી શકે તેમ છે, તો દૂધમાંથી તેને મેળવવા માટે જોખમ વહોરવું તે મૂર્ખતા ગણાય.

દૂધ ઉપર ઉછરતાં બાળકોને સાથે સાથે સંતરાં અથવા દ્રાક્ષનો થોડો રસ આપવાથી ઘણો ફાયદો થએલો માલૂમ પડયો છે. તેવીજ રીતે ગર્ભધારણ કરનારી તથા ધાવણ પર બાળકને ઉછેરનારી માતાઓએ પણ, બાળકને વિટામિન 'સી' પૂરતા પ્રમાણમાં મળે

તે માટે તાજાં ફળ અથવા શાકનો ઉપયોગ કરવાની જરૂર છે.

વિટામિન 'સી'નો ગરમીથી અમુક પ્રમાણમાં નાશ થાય છે તે ખરું, પરંતુ કુદરતની બલિહારી તો ત્યાં છે કે જે ખોરાકમાં વિટામિન 'સી' મોટા પ્રમાણમાં છે તે તો આપણે રાંધ્યા વગરજ ખાઇએ છીએ. ઋતુ પ્રમાણે રોજ એકાદ ફળ અથવા થોડી કચું-બર ખાઇ લેવી, તે વિટામિન 'સી'ની ઉણપની સામે ચોક્કસ વીમો ઉતારવા જેવું ગણાય.

વિટામિન 'ડી'—વિટામિન 'ડી' વિષે હજુ બહુ શોધ થઇ નથી; કારણ કે અત્યાર સુધી તેને વિટામિન 'એ' તરીકે ગણવામાં આવતું. છેલ્લાં બે વર્ષથીજ તેને એન્ટિરિકેટિક (રિકેટ્સ અટકાવ-નારા) વિટામિન તરીકે જુદું ગણવામાં આવે છે.

આ વિટામિનના તદ્દન અભાવથી રિકેટ્સ (હાડકાંની નબળાઇ) નામનો રોગ થાય છે; અને ઉણપથી શરીરની રક્ષક શક્તિ ઘટે છે. એથી ઘણું વર્ષ સુધી પણ બાળકો ચાલતાં શીખતાં નથી અને 'હાથપગ દોરડી ને પેટ ગાગરડી' જેવાં રહે છે તેનું કારણ વિટા-મિન 'એ' અને 'ડી'ની ખામી છે.

વિટામિન 'ડી' ખેતરમાં ચરતી ગાયભેંસના દૂધ તથા કૉડલિવર ઑઇલમાં સારા પ્રમાણમાં હોય છે, પરંતુ સદ્‌ભાગ્યે તે સીધી મોટા પ્રમાણમાં સૂર્યનાં કિરણોમાંથી મળી શકે છે.

વિયેના શહેરમાં થોડાં વર્ષ પહેલાં થયેલા અખતરા વખતે એકજ જાતનો ખોરાક આપીને અમુક બાળકોને ઘરમાંજ રાખવા-માં આવ્યાં, અને અમુક બાળકોને બહાર ખુલ્લી હવા તથા તડકા-માં ફરવા દેવામાં આવ્યાં. ઘરમાં રાખવામાં આવેલાં બાળકોમાંથી દરેકને નવ માસમાં રિકેટ્સનો રોગ લાગુ પડયો, જ્યારે બહાર રમતાં બાળકો પૈકી કોઇને પણ રિકેટ્સનો રોગ થયો નહિ. બહાર ખુલ્લી હવા અને તડકામાં બાળકોની રમતગમતને રોકવાથી કેટલું નુકસાન છે, અને શ્રીમંત લોકોનાં બાળકોને કૉડલિવર ઑઇલ પાવું પડે છે, જ્યારે મજૂર વગેરે ગરીબ લોકોનાં બાળકો આપમેળે સ[illegible] કારણે [illegible] રહે છે, તેનાં કારણો કેટલેક અંશે આ અખતરાથી સમજી શકાય છે.

[illegible] ડૉક્ટરને જ્યારે પૂછ-વામાં આવે ત્યારે તેઓ [illegible] કહે છે કે, કૉડલિવર ઑઇલ [illegible] [illegible] [illegible] વતની કારણે છે. હિંદુસ્તાનના વતની-ને તેની [illegible] [illegible] [illegible] છે કે, હિંદુ-સ્તાન [illegible] [illegible] કૉડલિવર ઑઇલ [illegible] છે!

ઉઘાડે શરીરે અથવા આછાં સફેદ કપડાં પહેરીને ૧૦ થી ૨૦ મિનિટ તડકામાં ફરવાથી પૂરતા પ્રમાણમાં વિટામિન 'ડી' મળી રહે છે. આપણી ઘણીખરી ધાર્મિક ક્રિયાઓમાં શારીરિક હિત ઓતપ્રોત રહેલું હોય છે, તેવીજ રીતે નદીના સ્નાનમાં પણ હોય તેમ આ ઉપરથી સમજી શકાય છે.

વિટામિન 'ઇ'—વિટામિન 'ઇ'ની છેલ્લા વર્ષમાંજ શોધ થઇ છે અને વિજ્ઞાનશાસ્ત્રીઓ તેને 'રિપ્રોડક્ટિવ' (સર્જક) વિટામિન તરીકે ઓળખાવે છે. બીજી દરેક રીતે શરીર બરાબર હોય, છતાં ખોરાકમાં તેનો અભાવ હોય તો વાંઝિયાપણું આવે છે એમ તેમનું કહેવું છે. ઉંદરો ઉપર અખતરા કરતી વખતે અમુક ઉંદરોને બચ્ચાં થયાં અને અમુકને ન થયાં, ત્યારથી આવી જાતના વિટામિનની શોધ પાછળ પ્રયોગશાસ્ત્રીઓ લઇ દઇને પડ્યા છે. વિટામિન 'ઇ'ને બાટલીમાં પૂરીને હજારો રૂપિયે વેચવાની કોને ઇચ્છા ન થાય?

આ વિટામિનની બાબતમાં હજુ જોઇએ તેટલા અખતરા થયા નથી, તેથી તે કયા કયા પદાર્થોમાં છે તથા તે કેટલા પ્રમાણમાં જોઇએ, અથવા તેનો કેવી રીતે નાશ થાય છે તેની માહિતી હજુ બહાર આવી નથી; પણ એટલું ચોક્કસ થયું છે કે, તે દૂધમાં, ઘઉં તથા અનાજના ફણગામા અને કેટલાક કુદરતી ખોરાકમાં સારા પ્રમાણમાં હોય છે. લોટને ચાળીને વાપરવાથી કેટલો ગેરલાભ છે, તે આ પરથી પણ જોઇ શકાય છે.

મને લાગે છે કે, આપણા દેશના શ્રીમંતવર્ગમાં માલમલીદા ખાવા છતાં પણ કેટલાક વાઝિયા રહે છે, અને ગામડામાં ગરીબ લોકોને ત્યાં લુખોપાખો ખોરાક લેવા છતાં પણ ડઝનબંધ બાળકો હોય છે, તેમના ખોરાકનો અભ્યાસ કરવાથી વિજ્ઞાનશાસ્ત્રીઓને વિટામિન 'ઇ' સંબંધી સારૂં જ્ઞાન મળી શકે.

એક સૂચના:—શરીરમાં એક એવી શક્તિ છે, કે જે ઉપયોગી તત્ત્વોનો સંગ્રહ કરી રાખે, અને જરૂર હોય ત્યારે પાછા આપે. દાખલા તરીકે કેરીની ઋતુમાં શરીર વિટામિન 'સી'નો એટલો સંગ્રહ કરી શકે કે પછી ચોમાસામાં બે કે ત્રણ મહિના સુધી તેની ઉણપ ન પડે. ફક્ત વિટામિન 'બી'નો મોટો સંગ્રહ થઇ શકતો નથી.

વિટામિનની દૃષ્ટિએ આપણો ખોરાક—શરીરને જરૂરી પ્રમાણમાં કાર્બોહાઇડ્રેટ, પ્રોટીન, ચરબી અને ક્ષાર આપણા ખોરાકમાંથી મળી રહે છે તે બાબત હવે જગજાહેર થઇ ચૂકી છે. વિટામિન શામાં રહેલાં છે અને તેનો કેવી રીતે નાશ થાય છે તે જાણ્યા પછી, રાંધીને તૈયાર કરવા છતાં આપણા ખોરાકમાંથી આપણને

વિટામિન કેવી રીતે મળી રહે છે તે સમજતું સુરેખ નકશો.

દૂધ, દહીં અને ઘીમાંથી આપણે વિટામિન 'એ' મોટા પ્રમાણમાં મેળવી શકીએ છીએ; ચુલાવાળા આટાની રોટલી, રોટલા કે બાખરી તથા બેઠા ભાત અને ખીચડીમાંથી વિટામિન 'બી' મોટા પ્રમાણમાં મેળવી શકીએ છીએ; ગરીબ લોકો પણ આપણે ત્યાં કેરી, દાડમ, પોપૈયાં, ચીભડાં, કાકડી, મૂળા, ભાજી વગેરે ખાય છેજ, તેથી શાક તથા ફળમાંથી આપણે વિટામિન 'સી' મેળવી શકીએ છીએ; તથા સૂર્યના પ્રકાશમાંથી વિટામિન 'ડી' અને દૂધ તથા અનાજમાંથી વિટામિન 'ઇ' મેળવી શકીએ છીએ.

જેનો મુખ્ય ખોરાક આ છે એવા શીખ, પઠાણ, રોહિલા, પંજાબી, જાટ વગેરે ઉત્તર હિંદના વતનીઓને ઇન્ડિયન મેડિકલ સર્વિસના પ્રખ્યાત લેફ્ટેનન્ટ કર્નલ રૉબર્ટ મૅકેરિસન મનુષ્યજાતના ઉત્તમ નમુનારૂપે દુનિયામાં ઓળખાવે તેમાં કંઇ નવાઇ જેવું છે।

હવે કહો કે નીચલી બાબતો વિષે તમે શું જાણો છો?

હાથપગને ખાલી શાથી ચડે છે?

ઘી રોટલી ઉપર શા માટે ચોપડવામાં આવે છે?

ખોરાકમાં લોહભસ્મ કેવી રીતે મળે છે?

મિઠાઇ પર નભતાં બાળકો માયકાંગલાં કેમ હોય છે?

શહેરના વતનીઓમાં વાંઝિયાપણું વિશેષપણે શાથી હોય છે?

બાળકોને તડકામાં રમવું કેમ ગમે છે?

ઘી ખાવાથી આંખનું તેજ કેમ વધે છે?

સોડા નાખીને શાક ચડવવાથી શું થાય છે?

વિટામિનની શોધ આ પ્રશ્નો પર અજવાળું પાડી રહી છે.

ઘઉંના ઉપરના ફુલાનાં ૬ પડમાંથી તમને શું શું મળે છે?

(૧) શરીરને નીરોગી રાખનારાં વિટામિન મોટા પ્રમાણમાં પૂરાં પાડે છે.

(૨) લોહી તથા સ્નાયુ માટે ઉત્તમ જાતનું પ્રોટીન પૂરું પાડે છે.

(૩) વચલા ભાગ કરતાં દશગણા ક્ષાર પૂરા પાડે છે.

(૪) જ્ઞાનતંતુ તથા હાડકાં માટે ફૉસ્ફરસ પૂરો પાડે છે.

(૫) કાળી દ્રાક્ષ કરતા પણ બમણા પ્રમાણમાં લોહીમાં રતાશ લાવનારું લોહ પૂરું પાડે છે. (પછી લોહભસ્મ ખાવાની જરૂર રહે ખરી?)

(૬) કબજીઆત અટકાવવામાં જરૂરી એવો ઉત્તમ કૂચો પૂરો પાડે છે.

પુષ્કળ વિટામિન પૂરાં પાડે તેવા કેટલાક પદાર્થો

વિટામિન 'એ' (વૃદ્ધિપોષક)	વિટામિન 'બી' (જ્ઞાનતંતુ-પોષક)	વિટામિન 'સી' (રક્તશોધક)	વિટામિન 'ડી' (અસ્થિપોષક)	વિટામિન 'ઇ' (સર્જક)
ઘી	ચોરટ	સંતરાં, મોસંબી	સૂર્યનો પ્રકાશ	દૂધ
માખણ	સુધાવણું કઠોળ	કેરી, ટમેટાં		
ટમેટાં	ફોતરાવાળું કઠોળ	વગેરે મધુરાં ફળ	કૉડ લિવર ઑઇલ	અનાજના ફણગા
લીલા વટાણા	બદામ, પિસ્તા, અખ			
ભાજીપાલો	રોટ વગેરે સૂકો મેવો	ભાજીપાલો		ભાજીપાલો
દૂધ-દહીં	ભાજીપાલો			
કૉડ લિવર ઑઇલ	મધુરાં ફળ			શ્રીફળનાં બી

અમેરિકની કેમિકલ કલ્ચર ફૂડ રીસર્ચ લેબોરેટરીના ડાયરેક્ટર મિ. મિલો હેસ્ટિંગ્ઝ લખે [illegible] વિટામિન વિષેનું આપણું જ્ઞાન ઘણું અધૂરું છે, છતાં તેનાથી એટલું તો સિદ્ધ થાય છે [illegible] કે માંસ કરતાં દૂધ, અન્ય ચરબી કરતાં ઘી, કંદમૂળ કરતાં ભાજીપાલા, બીજાં ફળો [illegible] મધુર [illegible] ફળ અને સાફેલા અનાજ કરતાં થુલા કે ફોતરાવાળા અનાજનું મહત્ત્વ [illegible]

("કુમાર" માસિકના એક અંકમાંથી)

૧૫૫-આંતરડાં કપાવવાની ચાલેલી ફેશન !

(લખનારઃ-ડૉક્ટર કાલિદાસ મોતીરામ)

હિંદુસ્થાનમાં ફેશનનો પવન ચાલ્યો છે. યુરોપમાં કપડાંઓની સિલાઇની ફેશન, અમુક જાતના બાલ કપાવવાની ફેશન, અમુક જાતનાં મોજાંઓ પહેરવાની ફેશન, રાત્રિએ કલબ અને એવાં સ્થળોએ ભટકવાની ફેશન ચાલે છે અને તેમાં વખતોવખત ફેરફારો થયા કરે છે. પણ અમારા શાંતિપ્રિય ભારત દેશમાં તો સાદાઇનું જીવન અગાઉ ચાલતું હતું, જેથી અગાઉ ફેશનો નહોતી; પણ અત્યારે તો વિદેશીઓના સંસર્ગથી અમારો દેશ ફેશનનું મોટું ધામ થઈ પડેલ છે. હિંદુઓના ધાર્મિક ચિહ્ન તરીકે ઓળખાતી ચોટલી નહિ રાખતાં માથા ઉપર બાબરી રાખવાની ફેશન; ગળામાં ભૂલ થવા પામે તો ફાંસો આવી જાય એવી રૂમાલના જેવી લટકતી નેકટાઇ રાખવાની ફેશન; ઘઉંની રોટલી, ઘઉંની પુરી અને એવીજ દેશી બનાવટની ખાદ્ય ચીજો ખાવાને બદલે ઈંડાંના મેળવાળી બીસ્કીટો ખાવાની ફેશન; પોતે હિંદુસ્થાનના વતની છે એવી ઓળખનાં ચિહ્નરૂપે ઓળખાતી પાઘડી, ફેંટા અને સાફાને દૂર કરી ફીરંગી-બટલર જેવાં ટોપચાં પહેરવાની ફેશન; બિચારાં નાનાં બાળકોને સોનેરી ટોપી, ઝભલાં અને એવો દેશી પોશાક તજાવીને તે જંગલાનાં જેવાં બચ્ચાં છે એમ લોકોને બતાવવા ખાતર માથે સાદડીઓ અને એવા હેટ નાખીને ફેરવવાની ફેશન; શુભ પ્રસંગે પોતાની જ્ઞાતિ અને સગાંઓના મેળાવડા વખતે લાડુ, દાળ, ભાત, શાક અને એવાં ઉત્તમ દેશી પકવાનોનું જમણ બંધ કરી ભપકાબંધી નામવાળાં "ઇવનીંગ પાર્ટી" અને "ડીનર" કે જેમાં અપેય અને અભક્ષ્ય પદાર્થો વાપરવામા આવે તેવા ખાણાંઓ આપવાની ફેશન; આવી અનેક ફેશનો અમારા હતભાગ્ય દેશમા દાખલ થઇ ચૂકી છે. આવી ઝાઝી ફેશનોનો જે ભોગવનાર હોય તે માણસ પોતાને મોટો માને છે અને જે આવી ફેશનોનો બહુ ભોગવનાર ન હોય તે ઓછો સમજુ ગણાય છે. ફેશન ખાવાપીવામા અને પોશાકમા તો દાખલ થયેલ છે; પરંતુ દેહ જેવા શરીર સાથે નીસ્બત ધરાવનાર વિષયમાં પણ દાખલ થયેલ છે આજ અને દારૂવાળી અંગ્રેજી દવાઓની ભપકાદાર બાટલીઓ ઉત્તમ, અને દેશી વનસ્પતિના ચૂર્ણોની પડીકીઓ નકામી-બિલકુલ નકામી. કારણ કે તે ફેશનવાળી બાટલીમા નથી. પહેલાં ડૉક્ટરો પૈસાના લાભમા ફેશનો ફેલાવે છે કારણ તેને અને તે કારણથી મેળવેલા પૈસા ક્યા વાપરવા એ તેમના મગજમા ભમ્યા કરે છે અને એઈજ એવા ધનાઢ્યો પોતાનો પૈસો નવી નવી ફેશનોમાં બરબાદ કરે છે. ડૉક્ટરોની ફેશનમા બહુ વાંધા જેવું નથી. પણ

હવે તો શ્રીમંતોમાં ઑપરેશનનો શોખ લાગ્યો છે. "ઑપરેશન" એટલે શરીરના અમુક ભાગનું હથિયારથી કપાવવું એમ થાય છે પણ ઑપરેશન એ શબ્દ અંગ્રેજી હોવાથી એવું ભપકાદાર નામ અમારા દેશબંધુઓને બહુ ગમે છે, અને તેથીજ સાધારણ વનસ્પતિની દવા ચોપડવાથી મટતાં દરદો, અમુક વનસ્પતિઓની ભૂકી ખાવાથી મટતાં દરદો, અમુક જાતની વનસ્પતિનો ઉકાળો પીવાથી મટતાં દરદો, અમુક જાતનાં ફળો ખાવાથી મટતાં દરદો અને અમુક જાતનાં હવાપાણીથી મટતાં દરદોમાં પણ ઑપરેશન કરાવવામાં ગુણ સ્થાઇ માને છે. ફલાણા ભાઇએ હાલ ઑપરેશન કરાવ્યું છે અને ફલાણા ભાઇ ઑપરેશન કરાવવા માટે ફ્રાન્સ કે વિલાયત જવાના છે, એમાં મોટી વડાઇ અને મોટા પૈસાદાર હોવાની એક મોટી લાયકાત માને છે. સદ્ગત્ શ્રીમાન શહેનશાહ સપ્તમ એડવર્ડ સાહેબે "એપેંડીસાઇટીસ" એ નામના દરદને માટે ઑપરેશન કરાવ્યું એ પરથી વિલાયતમાં પૈસાદારોમાં એ ઑપરેશન કરાવવાનો પવન ચાલ્યો અને વિલાયતનો પવન પછી અહીંઆં આવે તેમાં કાંઇ નવાઈ નથી. કારણ અમારા કેટલાક દેશબંધુઓ કોઇ પણ જાતની નવીન ફેશન અમારા દેશમાં ચાલુ કરવા માટે વાટ જોઇને બેઠા હોય છે. તેઓ તુરત નવીન ફેશન ફેલાવવામાં અને તેમ કરવામાં મોટા ફેશનદાર બને છે. "એપેન્ડીસાઇટીસ" એવું દરદ છે કે એ દરદ બહુ થોડાને થાય છે. તેમ કેટલીક વાર સામાન્ય દવાથી તથા કેટલીક વાર ફ[illegible] [illegible]થી એની મેળે મટી જાય છે. પણ એક પારસી પત્રમાં એક સદ્ગૃહસ્થે [illegible] રીતે લખ્યું છે કે "આંતરડાંઓના ચુંથણાંના [illegible]

[illegible]

१५६-शरद् ऋतुनी मांदगी ए मळ भरायानी चेतवणी छे.

(અંગ્રેજી ઉપરથી લેખક:-શ્રી. ચુનીભાઇ ધ. પટેલ)

સામાન્ય રીતે ભાદરવા આસોની શરદ ઋતુ માણસને તાવનો સ્વાદ ચખાડી જાય છે. કોઇને ટાઢીઓ તાવ તો કોઇને ઉનો, કોઈને વળી મૅલેરિયા, કોઇને ઇન્ફ્લુએન્ઝા તો કોઇને ન્યુમોનિયા થઇ આવે છે. સામાન્ય રીતે આ સ્થિતિ એકાદ-બે અઠવાડિયાં રહી શાંત થઇ જાય છે. પણ કોઇકને મહિનાના મહિના સુધી લંબાય છે. તેમાંથી આંતરીઓ, ચોથીઓ અને હાડકચરીઓ તાવ પણ લાગુ પડે છે અને પરિણામે દરદી શરીરે દુર્બળ બની જાય છે. કેટલીક વખત તેમાંથી મરણ પણ નીપજે છે. આવા તાવ શરદઋતુની શરૂઆતમાં નિયમિત આવતા જણાય છે. × × × × આનું કારણ શું હશે?

કુદરત આપણાં શરીરની ઘણી બારીકાઇથી સંભાળ લે છે. જેવી રીતે ઘરધણી પોતાનું ઘર ખૂણેખાચરેથી વાળીઝાડી સાફ રાખે છે, તેવી રીતે કુદરત પણ આપણા શરીરને હરહમેશ સાફ રાખવાનું કામ કર્યાજ કરે છે. કબાટ, ખુરશીઓ, ટેબલ અને બીજા સામાનને સાફ રાખવાને માટે આપણે ઉત્સુક હોઇએ છીએ; ઘરની ભીંતો જૂની થઇ હોય તો સુધરાવી તેના ઉપર રંગરોગાન કરીએ છીએ; લીંપણ ઉખડી ગયું હોય તો નવેસરથી લીંપીએ છીએ; માંકડ, ચાચડ ઇત્યાદિ જંતુઓને ભરાઇ રહેવાની જગ્યાઓ પૂરી દઇ ઉપર તેમનો અટકાવ કરનારી વસ્તુઓ નાખીએ છીએ; આ બધું આપણે શામાટે કરીએ છીએ? આપણું ઘર સ્વચ્છ રહી ઘણા લાંબા વખત સુધી ટકી શકે એટલા માટે. તમે ઘણી વખત અનુભવ્યું હશે કે, એક વખત પોતાનું ઘર સાફસુફ થયા પછી તેમાં રહેવામાં કોઇ અવર્ણનીય આનંદ અને ગર્વ થાય છે અને તેમાં કચરો ન થાય તે માટે ખાસ કાળજી રાખીએ છીએ; પણ આપણા પોતાના શરીરમાં ભરાઇ રહેલા ઝીવલેણ મળ (કચરા) વિષે આપણે કોઇ દિવસ વિચાર કરીએ છીએ ખરા? શરીરના આ જાતના મળવિષે આપણે કદી કાળજીપૂર્વક વિચાર કરતા ન હોવાથી કુદરતને પોતાને તે કામ ઉપાડી લેવું પડે છે શરીરના કચરાને આવી રીતે બહાર કાઢવાની કુદરતની આ ક્રિયાને આપણે માંદગી કહીએ છીએ.

સામાન્ય રીતે વરસના આ (શરદ ઋતુના) સમયે કુદરત આપણા શરીરમાંથી જૂના રજકણો લઇ લઇ નવા રજકણો પૂરે છે,

અને તે વખતે જમા થયેલો કચરો બહાર કાઢે છે. શરીર ટકાવવા માટે આ ક્રિયા ઘણી જરૂરી છે. × × × કુદરત પોતાનું કામ અચૂક રીતે કર્યે જાય છે. કોઇને શરદી થઇ જાય છે, કોઇને સળેખમ થઇ આવે છે, કોઇને માથું દુઃખે છે તો કોઇને વાંસામાં કળતર થઇ આવે છે. આ બધાં ચિહ્નો મૂળ એકજ રોગનાં ફક્ત બાહ્યચિહ્નો હોય છે. શરીરની અંદર જ્યારે ખૂબ મળ ભરાય છે, ત્યારે આવું ગમે તે એક ચિહ્ન દેખાય છે અને આપણે માંદા પડીએ છીએ. પછી એ માંદગીવડે કુદરતી રીતે સઘળો મળ સાફ થાય છે. કેટલાકને આ સાફ થવાની ક્રિયા એકાદ બે દિવસમાં પતી જાય છે તો કેટલાકને અઠવાડિયા સુધી અને કેટલાકને મહિનાના મહિના પણ લંબાય છે. જ્યાંસુધી શરીરના ખૂણે ખોચરે પણ આ મળ ભરાઇ રહ્યો હોય છે ત્યાંસુધી કુદરત પોતાનું કામ સતત રીતે કર્યેજ જાય છે.

કુદરતનાં આ બધાં બાહ્યચિહ્નોમાં સળેખમ વધારે ત્રાસદાયક લાગે છે. તેમાં વારંવાર ઉપરાઉપરી છીંકો આવી દરદીને હેરાન કરે છે, આંખમાંથી અને ખાસ કરીને નાકમાંથી પાણી ઝર્યાજ કરે છે, નાક અને ગળું સોજાથી ઝલાઇ જાય છે તથા દુખવા આવે છે; માથું પણ દુખે છે અને અવાજ બેસી જાય છે. માંદગીની શરૂઆતનું આ પહેલું ચિહ્ન છે. જો આવે સમયે દરદી ચેતી જઇ સાજા થવાના કુદરતી ઉપાયો—જેવા કે ઉપવાસ, ખોરાકમાં ફેરફાર અને બીજા ઘરગથ્થુ ઇલાજો—લે અને કુદરતને આ મળ દૂર કરવામાં મદદ કરે તો દરદી લાંબી માંદગીમાંથી બચી જાય છે. પરંતુ જો તેમ ન થાય અને સળેખમ, છીંકો વગેરેને બળજોરીથી [illegible] આવે તો સ્થિતિ વધારે કફોડી બને છે. સળેખમ, છીંકો વગેરે કુદરતવતી મળને બહાર કાઢે છે એટલે તેને રોકવાથી ઊલટું નુકસાન થાય છે. તેને અટકાવવાનો સાચો ઇલાજ [illegible] છે કે, [illegible]

[illegible]

આમાં મુખ્ય ભાગ ભજવે છે. આવા દિવસ કબજિયાત કરે છે. ...
ન પીવાથી અને પૂરતી કસરત ન મળવાથી કબજિયાત થાય છે.
આવી રીતે ખાન વગેરે નહિ લેવાથી પણ આંતરડાંના સ્નાયુ ઢીલા
પડવાથી બહાર નીકળી શકતો નથી અને શરીરના મળને બહાર કાઢવાનું
એક મુખ્ય સાધન પરસેવો પણ છે. કસરત વગેરે ત્યાગ કરવાનું
કારણ તથા આપણે ગોઠવેલું જીવન, પણ આ કારણ બહુ મહત્ત્વનાં હોય છે.

આ બધું અટકાવવા માટે આપણે પહેલાંજ જોઈએ તેવો ફેરફાર કરવો જોઈએ. સળેખમ શરૂ થાય કે તરતજ ખોરાક લેવો બંધ કરવો અથવા ઉપવાસ એકાદ કરવો જોઈએ. ખોરાક શરૂ કરો તેમાં ગોળ ફેરફાર કરવો, અને તેટલો હળવો ખોરાક લેવો, ફક્ત ગરમ ગરમ પાણીમાં નારંગી કે લિંબુનો રસ લેવો, પાણી સાથે થોડું થોડું મીઠું લેવાય તોપણ ઠીક ફાવશે થાય. ઉપવાસની શરૂઆતમાં કબજિયાત પડી જાય એવો બાફેલો ખોરાક લેવો. નુકસાન ન કરે એવો એકાદ સારો હલકો જુલાબ પણ શરૂઆતમાં લઈ શકાય. ઉપવાસ પછી જો બની શકે તો કેવળ દૂધનો ખોરાક શરૂ કરવો. એનાથી શરીરની બધી અપૂર્ણતાઓ પુરાઈ જઈ શરીર તદ્દન નવું બને છે. દૂધ કરતાંયે કેટલીક વખત ફક્ત તાજા દહીંની છાશ ઉપર રહેવાનું વધારે સુગમ અને પથ્ય થઈ પડે છે. દૂધ કેટલું લેવું એ દરેક પોતાની જરૂરિયાત ઉપરથી નક્કી કરી શકે. દૂધ પછી બહુ સાદો ખોરાક શરૂ કરવો. કઠોળ, મંડ (સ્ટાર્ચ) અને વધારેપડતું ગળપણ લેવું નહિ. જેને ચાળીને ધુલું ન કાઢી નાખ્યું હોય તેવા લોટની રોટલી, રોટલા દૂધ, દહીં, ઘી, શાકભાજી અને અમ્લરસવાળાં ફળ જેવાં કે લિંબુ, નારંગી વગેરેનો ઉપયોગ મુખ્યત્વે કરવો. ભાતને ઓસાવ્યા સિવાય અને બટાટાને પાણીમાં ચઢાવીને ખાવાના ઉપયોગમાં લેવા. વળી ગાજર, કાકડી, ટમેટાં, મૂળા, મોગરી વગેરે કાચા ખાઈ શકાય તેવા પદાર્થો કાચા અથવા કચુંબર કરીને ખાવા. શરીરને ટમેટાનો રસ ઘણોજ ફાયદો કરે છે. આવી રીતે ખોરાક લેવાથી કબજિયાત મટી જઈ શરીરમાં ઝેરી મળ એકઠા થતા નથી, હમેશ એ વખતજ ખોરાક લેવાની ટેવ હિતકારક છે; કારણકે તેથી હોજરી અને આંતરડાંને કંઈક આરામ મળી શકે છે. દર વર્ષે ૨૫–૩૦ ઉપવાસ કરવાની ટેવ પણ પાડવી જોઈએ. આ ઉપરાંત ખાસ કરીને ખૂબ ચાલવાની કસરત ઉપર ધ્યાન આપવું જોઈએ.

આ પ્રમાણે કુદરતી ઉપાયોનું સેવન કરવાથી શરીરમાં મળ એકઠો થતો અટકાવી શકાય છે અને પરિણામે કોઈ રોગ લાગુ જ થાય છે. નાના રોગોની કાળજી રાખવાથી મોટા રોગ એની મેળે દૂર નાસતા ફરે છે. સળેખમ, શરદી, કબજિયાત એ જોકે નાના

[illegible] ... એમાંના રહેશે કે ... [illegible] ... આયુર્વેદમાં ... [illegible]

(“ગુજરાતી”ના એક અંકમાંથી)

૧૨૭—बिहार के एक परोपकारी महान वैद्यराज અને તેમનો એક આયુર્વેદિક આવિષ્કાર

[illegible]

તો આપકો છૂ નહીં ગયા. કેવલ પરોપકાર કી પ્રેરણા સે હી આપ રોગિયોં કી દવા કરતે હૈં. અબ તક હજારોં અસાધ્ય રોગિયોં કો આપ પ્રાણદાન દે ચૂકે હૈં. આપકી ચિકિત્સાપ્રણાલિ કો બડે બડે ઓહદે કે અફસરો, હાકિમોં, બૅરિસ્ટરોં ઔર હાયકોર્ટ કે જજોં ને સર્વાંતઃકરણ સે સરાહા હૈ, જિસકે પ્રમાણપત્ર દેખને સે હી આપકે ગુણોં કા પતા લગતા હૈ. આપ એક અચ્છે પ્રતિષ્ઠિત જમીંદાર હૈં, ઔર આપકા અધિકાંશ ધન કેવલ પરોપકાર મેં હી ખર્ચ હોતા હૈ. આપકે ઘર પર એક આયુર્વેદ મહાવિદ્યાલય ઔર એક સંસ્કૃત પાઠશાલા હૈ. ઉનકે સંસ્થાપક, સંચાલક, સંપોષક આપ હી હૈં. આપકી પરોપકાર વૃત્તિ દેખ કર હી માનનીય માલવીયજી આપકા બડા સમ્માન કરતે હૈં. અનેક સાર્વજનિક સંસ્થાઓં ઔર સરકાર કી ઓર સે આપકો આયુર્વેદાચાર્ય, ચિકિત્સકચૂડામણિ, વિદ્યાલંકાર, વૈદ્યરત્ન એવં કવીંદ્ર આદિ ઉપાધિયોં મિલી હૈં; કિંતુ આપકો ઇન ઉપાધિયોં કા કુછ ભી ગર્વ નહીં. આપકી સબસે બડી વિશેષતા યહ હૈ કિ આપ રોગિયોં સે ફીસ નહીં લેતે, બલ્કિ અપની ઓર સે ઉન્હેં ભોજન ઔર વસ્ત્ર ભી દેતે હૈં. કુત્તા, સર્પ આદિ જહરીલે જંતુઓં કે વિષ કી તો આપ અદ્‌ભુત ચિકિત્સા કરતે હૈં. 'કસૌલી' આદિ મેં સરકાર કી ઓર સે જો પાગલ સિયારોં ઔર કુત્તોં કે કાટે હુએ આદમિયોં કી ચિકિત્સા હોતી હૈ, ઉસસે ફી સદી-૮૦ રોગી પ્રાયઃ આરામ હોતે હૈં; પર આપકી ચિકિત્સા સે હજારોં મેં શાયદ હી એક દો રોગી—સો ભી નિયમાનુસાર ચિકિત્સા ન કરને કે કારણ—આરામ ન હોતે હોં. 'કસૌલી' કી ચિકિત્સા-પ્રણાલિ મેં રુધિર મેં વિષપ્રવેશ હો જાને પર પ્રાયઃ ચિકિત્સા વ્યર્થ હોતી હૈ; કિંતુ આપકી ચિકિત્સા ઉસ દશા મેં ભી ફલતી હી હોતી હૈ. ઇધર આપને વિસ્ફોટક (મસૂરિકા યા શીતલા) કી ચિકિત્સાપ્રણાલી પર ભી બડી ખોજ કી હૈ. સંભવ હૈ, આપકી ઇસ ખોજ સે સંસાર કા બહુત કુછ કલ્યાણ હો; ક્યોંકિ શીતલા કે કિતને હી અસાધ્ય રોગી ભી—જિનકો વૈદ્યોં ડક્ટરો ને કોરા જવાબ દે દિયા થા—આપકી નઈ ખોજવાલી પદ્ધતિ સે બિલકુલ આરામ હો ગએ હૈં. જલોદર, મસ્તિષ્કવૃદ્ધિ, જીર્ણજ્વર, શોથ, હૃદ્રોગ, શ્વાસ આદિ અસાધ્ય રોગોં કે તો આપ બહુત હી અચ્છે ઔર મશહૂર ચિકિત્સક હૈં. કિંતુ ઇતના સબ કુછ હોને હુએ ભી, આપકા સંતોષ ઔર નમ્રતા સરાહનીય હૈ. વાસ્તવ મેં આપને રોગપીડિતોં કે લિયે અપના જીવન હી અર્પિત કર દિયા હૈ.

અસ્તુ આપકે નવાવિષ્કૃત આયુર્વેદિક ઔષધ કા નામ હૈ 'કેફુજ્વર-હાર' યહ જ્વર કે પ્રત્ય. કા કામ હૈ. યહ એક એસા અદ્ભુત આવિષ્કાર હૈ જિસમેં ... ખર્ચ ઔર કમ પરિશ્રમ

મેં ઇસ અસંખ્ય પ્રાણિયોં કા કલ્યાણ સાધ્ય હો સકતા હૈ. [illegible] મેં કમ સે કમ અસ્સી રોગોં કે લિયે તો પરમસિદ્ધ મહૌષધ [illegible] બડે બડે ડૉક્ટરોં ઔર કવિરાજોં ને ઇસકી આલોચના ઔર [illegible] વેક્સિન ને મુક્તકંઠ સે સ્વીકાર કિયા હૈ. કાન, આંખ, [illegible] દાંત કી સબ પ્રકાર કી બિમારિયોં કે લિયે યહ અચૂક રામબાણ સિદ્ધ હુઆ હૈ. દાંત કા 'પેરિયા' ઔર [illegible] કા 'કેન્સર'-[illegible] રોગ ભી ઇસકે સામને ટીક નહીં સકતા. [illegible] ફોડા, [illegible] સુજાક આદિ [illegible] ઔર [illegible] ભી અનેક ભયંકર રોગોં પર યહ [illegible] દેખા ગયા હૈ.

[illegible] કે એક વિદ્વાન ડૉક્ટર 'ક્રિશ્ચન મેડિકલ [illegible]' [illegible]

[illegible]

१५८–आयुर्वेद अने सरकार

(લેખકઃ-શ્રી. રાજવૈદ્ય છગરામ કલ્યાણદાસ)

થોડાં વર્ષ પહેલાં વડી ધારાસભામાં એક ઠરાવ પસાર થયો હતો તેનો સારાંશ એ હતો કે, અંગ્રેજી વૈદકશાસ્ત્રનો ગમે તેટલો પ્રચાર થયો હોય તોપણ નાનાં નાના ગામડાંમાં અને શહેરોના ગરીબ વર્ગમાં બધાં લોકો અંગ્રેજી દવાનો લાભ લઈ શકે અને પાસ થયેલા ડૉક્ટરો તેવો લાભ દરેકને આપી શકે એ અશક્ય વાત છે અને હાનિકારક પણ છે. વાસ્તે આ દેશની ઔષધોપચારપદ્ધતિ અને યુનાની ઔષધક્રિયાને શાસ્ત્રીય સ્વરૂપ આપવાનો યત્ન કરવો. આ ઠરાવ પ્રમાણે તેનો અમલ ક્યાં સુધી થયો છે તે જાણવા માટેના મીર અસાદ અલ્લીખાને પૂછેલા પ્રશ્નનો ઉત્તર સરકાર તરફથી પ્રકટ થયેલો કે, આયુર્વેદ અને યુનાની વૈદ્યો માટે પ્રાંતિક સરકારનો કેટલો દરમદ છે. પ્રાંતિક સરકારનો મત એટલે તે તે પ્રાંતના સરજન જનરલોનો-જ મત છે. પોતાને સર્વજ્ઞ માનતા એ સાહેબો એલોપેથીનેજ સર્વશ્રેષ્ઠ માનનારા હોય છે. અને બીજી ઔષધપદ્ધતિની અનુભવસિદ્ધ માહિતી નહિ હોવા છતાં આયુર્વેદ અને યુનાની વૈદકને તુચ્છ માની લે છે. અનેક વખત આવો અનુભવ હિંદી લોકોને થયો છે, છતાં પણ આ દેશની આયુર્વેદ અને યુનાની વૈદ્યની સુધારણા કરવા બાબત તે પદ્ધતિ-થી અજાણ્યા અને પોતાનાને ઈશ્વરદત્ત અને બીજાને કૃત્રિમ અગર જંગલી માની બેઠેલા અને અંતઃકરણમાં આયુર્વેદ, યુનાની પદ્ધતિ તરફ દ્વેષદૃષ્ટિથી જોનારાઓનો અભિપ્રાય લેવો એ આડકતરી રીતે આર્યવૈદકશાસ્ત્રને ઉત્તેજન નહિ આપવાની સુધરેલી રીતજ છે. ખરી રીતે તો પ્રજાનોજ આ બાબતમાં મત લેવો જોઇએ. યુનાની તથા આયુર્વેદના જ્ઞાતા પદવીધર હિંદી ડૉક્ટરોનો અભિપ્રાય લેવો જોઇએ; તેમ હિંદી વૈદકશાસ્ત્ર પ્રમાણે ઉપચાર કરનારી હિંદની અનેક સંસ્થાઓના રિપોર્ટો અને દફતરો તપાસવા જોઇએ. આથી સરકાર તહેલાઈથી અને ખરી વાત જાણી શકે કે, આખા હિંદમાં આયુર્વેદ અને યુનાની પદ્ધતિની દવા ખાનારા અને તેથી સારા થનારા વીસ કરોડથી પણ વધુ માણસો છે. જો દરેક માણસનો આ બાબત મત લેવામા આવે તો ઉપલી સંખ્યા જરા પણ ઓછી થાય નહિ, બલકે વધે. સૂક્ષ્મ દૃષ્ટિથી જોવામા આવે તો જે વખતે અંગ્રેજી દવાઓથી આ દેશના લોકો પરિચિત નહોતા તે વખતે હાલના કરતા મરણ-પ્રમાણ ઓછાંજ આવતાં; અને લોકો રોગી પણ ઓછા થતા. જે ઔષધોથી સો વર્ષ પૂર્વે માણસો નીરોગી થઈ શકતા કે રોગથી મુક્ત થઈ શકતા તે પદ્ધતિ હાલ તદ્દન નિરુપયોગી શા માટે ગણી

શકાય ? પણ હમેશાં રાજસત્તાનેજ સલામ થાય છે અને સત્તા આગળ ડહાપણ કામ આવતું નથી. ડૉકટરી પદ્ધતિ અમુક વિષયમાં તથા શસ્ત્રકર્મમાં સર્વોત્તમ છે અને તે બાબતમાં વૈદ્યોએ તેઓને નમવું જોઈએ, તેનો લાભ લેવો જોઇએ, તેની કોઇ ના નથી પાડતું; પણ હમેશાં સરકારી ઇસ્પીતાલોમાં શસ્ત્રસાધ્ય દરદીઓ વધુ હોતા નથી. સેંકડે ૨ થી ૫ દરદીઓ શસ્ત્રસાધ્ય હોય છે અને આવે છે; પણ બાકીના ૯૫ ટકા દરદીઓ સામાન્ય સાધારણ દરદોથીજ પીડાતા હોય છે. અને આ દિશામાં ડૉકટરો કરતાં વૈદ્યો–હકીમોની પ્રવીણતા વધી જાય છે. આયુર્વેદીય અને યુનાની વૈદ્યક અશાસ્ત્રીય છે તો દર વર્ષે કરોડો માણસો એ ઉપચારથી કેમ સારા થાય છે? અને મોટા મોટા પશ્ચિમી ડૉકટરોએ અસાધ્ય ગણેલા દરદીઓ આ પદ્ધતિથી કેમ સારા થાય છે? વૈદકશાસ્ત્ર એ કાંઈ કાલ્પનિક વાતોથી સાબીત કરવામાં આવે એવું શાસ્ત્ર નથી; એ તો પ્રત્યક્ષ પ્રમાણથીજ સ્વતઃસિદ્ધ થઈ શકે છે. પ્રાંતિક સરકારે એવો અભિ-પ્રાય આપ્યો હતો કે, વૈદ્યોની ફી થોડી અને ઔષધોની કિંમત ઓછી હોવાથી ગરીબ લોકો તેમનાં ઔષધ લે છે. પ્રાંતિક સરકારે ખાત્રી વિનાની વાત કરવાની ભૂલ કરી છે. તેઓ હિંદના મોટા મોટા વૈદ્ય હકીમોનાં કારખાનાં કે દવાશાળાની તપાસણી કરે તો જણાશે કે, વૈદ્યો અને હકીમોની દવા કરનારા મોટા મોટા રાજા મહારાજા, સરદાર, અમીર ઉમરાવ, ગરીબ અને શ્રીમંત દરેક સ્થિતિના માણસો છે અને તેનો લાભ લે છે. ગોંડળ રસશાળાના ચોપડાજ સરકાર જોવાને શ્રમ લે તો જાણી શકશે કે, કેવળ ગરીબોજ આ શાળાનો લાભ લેતા નથી પણ દરેક સ્થિતિના માણસો અને ડાક્ટરો-થી નિરાશ થયેલા સેંકડો દરદીઓ અહીંની દવાથી રોગમુક્ત થાય છે. આવીજ સ્થિતિ શાસ્ત્રીય પદ્ધતિથી ઔષધો બનાવી ઉપ-ચાર કરનારા દરેક વૈદ્ય હકીમ કે તેની ફાર્મસી કે સંસ્થાઓની છે. તેઓનાં દફતરો કે જેઓ નિયમિત નોંધો રાખે છે તેઓ પાસેથી ખરી બીના જાણી શકાય છે. તે સિવાય જ્યાં મ્યુનિસિપાલીટીએ આયુર્વેદ અને આંગ્લ વૈદું બન્ને પદ્ધતિનાં મફત દવાખાનાં એકજ ગામમાં કાઢયાં હોય છે તેમાં પણ લોકોની મોટી સંખ્યા આયુર્વેદનાં ઔષધો તરફ ખેંચાય છે, એ વાત સરકારથી અજાણી નથી. તે છતાં પણ વૈદ્યો તરફ દરદીઓનું કાંઇ ઓછું ખેંચાણ છે તેનું એ પણ એક કારણ છે કે, તેઓ પાસે દરેક જાતના ઔષધો ઘણી વખત તૈયાર મળતા નથી. અને કાઢા, ચૂર્ણ વગેરેના ફાકડા ભરતાં લોકો કંટાળે છે. અને ડાક્ટરો પાસે જતા કાંઇ પણ કડાકૂટ વિના શીશામાં તુરત દવાનું પાણી મળી જાય છે; પણ હવે વૈદ્યોએ પણ પોતાની અવનતિના કારણ જાણવા છે અને જનસમાજની આજરૂચિ

[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
છે. આયુર્વેદિક અને યુનાની [illegible]
[illegible]
હોવાની [illegible] યુરોપ [illegible]
[illegible]
દેશોનાં ઓષધોપચારોના અનેક ઉપચારપદ્ધતિ ઓળખવું છે, પણ
ઇગ્લાંડ તો પોતાની પરંપરાથી ચાલી આવેલ જ પદ્ધતિને વળગી
રહ્યું છે. પછી તેમાં ભલે ગમે તેવા દોષ હોય. ઇગ્લાંડમાં જૂની
પદ્ધતિ (એલોપેથી)ના શિક્ષણ પામેલા ડૉક્ટરોના નામનું રજીસ્ટર
કરી શકાય છે, અને તેમાંથીજ [illegible] નિમણૂક
થઈ શકે છે. જો કોઈ એલોપથી ડિપ્લોમા મેળવ્યા સિવાય નવી
ઉપચારપદ્ધતિ શોધી કાઢે તો પણ તેનો પ્રવેશ સરકારી હૉસ્પિટા-
લમાં કરી શકાય નહિ. જૂની પદ્ધતિથી રોગ ન મટે તો ભલે
રોગી મરી જાય તો બેહતર, પણ રૂઢિથી વિરુદ્ધ માર્ગથી એક
ડગલું પણ આઘું જવાય નહિ. પશ્ચિમની આ હઠને લીધે જુદા
સેંકડો જખમી લોકોને મુસીબતો ભોગવવી પડી છે. એ રૂઢિ
(એલોપેથી)એ અસાધ્ય ઠરાવેલા સેંકડો રોગીઓને ઇગ્લાંડમાં મિ.
રૉથ નામના એક વૈદ્યે સારા કર્યા હતા. પણ મિ. રૉથને સર-
કારી ઇસ્પીતાલમાં ઔષધોપચાર કરવાની પરવાનગી મળી નહોતી.
કેટલાક ડૉક્ટરોને પોતાને અસાધ્ય રોગ થયેલા તેઓ ચોરી
છૂપીથી-છાની રીતે મી. રૉથ પાસે આવી દવા કરાવી સારા થયા;
પણ તે વાત તેઓ ખુલ્લી રીતે કબૂલ કરતા નહોતા. કારણ કે
તેથી તેઓના પોતાના શાસ્ત્ર (એલોપેથી)ની મહત્તા ઘટી જાય;
અને તેઓના નામ રજીસ્ટરમાંથી કાઢી નાખવામાં આવે. જે દેશમાં
વિદ્વાન ડૉક્ટરો પણ રૂઢિના અને મિથ્યાભિમાનના દાસ હોય છે તે
દેશમાંથી આવી આવેલા સર્જન જનરલો અહીંના આયુર્વેદ તથા
યુનાની વૈદ્ય તરફ તિરસ્કારની દૃષ્ટિથી જુએ એમાં આશ્ચર્યજ શું

છે. તેઓ તરફથી ઉત્તેજનની આશા રાખવી એ વ્યર્થ છે. સરકારને જુનાની દેશી વૈદ્યને ઉત્તેજન આપવાની સહૃદય ઇચ્છા હોય અને તેમ કરીને હિંદીવાનોને પરાધીનતામાંથી છોડાવવા હોય તો આ દેશના દરેક કેળવાયેલ અને બીનકેળવાયેલ લોકોના અભિપ્રાય લઈ અને આ બાબતમાં પ્રયત્ન કરનારી સંસ્થાઓનાં કામ તપાસી સક્રિય મદદ કરવી જોઈએ અને પ્રજાએ—પ્રજાના શ્રીમંત વર્ગે અને રાજામહારાજાઓએ આયુર્વેદનો ઉદય થાય, અને પ્રજા તેની સર્વ ક્રિયાઓથી લાભ લે તેવા સક્રિય ઉપાયો લેવા જોઈએ.

("આયુર્વેદ રહસ્યાંક"ના એક અંકમાંથી)

૧૫૯—ધાર્મિક સંસ્થાના ડૉક્ટર વૈદ્યોને

તમે પોતે ધર્માદા દવાખાના(ઔષધાલય)માં મુખ્ય ડૉક્ટર કે વૈદ્ય હો તો સમાજની દૃષ્ટિએ તમારા જેવો કોઈ બીજો ભાગ્યશાળી નથી, કે જેના તમારી પાસે હજારો ગરીબ રોગીઓ આવીને આરોગ્ય મેળવે છે, રોગથી મુક્ત બને છે. હજારો આશીર્વાદ આપતા જાય છે, અને દુવાઓ આપતા રહે છે.

તમને તમારી મહેનતનો બદલો મ્યુનિસિપાલિટી તરફથી મળતી ગ્રાંટમાંથી કે ધર્માદાઓનાં ફંડમાંથી કે સરકાર તરફથી મળે છે. માટે તમે રોગીઓ તરફથી લાભ મેળવવાની આશા ન રાખો એમ ઇચ્છનીય છે.

[illegible]

[illegible]

[illegible]

પ્રેમાળ અને મીઠું બોલનાર હોય, દરદીઓનાં મન જીતી લેનાર, સેવા-ભાવી અને નિર્લોભી હોય તો જાહેર સંસ્થામાં આશીર્વાદરૂપ લેખાય, લાભ લેનારા ગરીબ રોગીઓની સંખ્યા વધે, પોતાની વેદના શાન્તિથી સંભળાવી શકે. તેજ રોગીના દિલનો ભાર ઓછો થાય.

* * * *

આનંદી સ્વભાવના ઉપચારકે મધુર શબ્દો વડે આશ્વાસન આપવાથી, હિંમત આપવાથી અને ગરીબ શ્રીમંતનો ભેદ ભૂલીને સારવાર કરવાથી, રોગી રોગમુક્ત બને છે. એજ નિયમને અનુસરી તમે ધારો તો આજથીજ મહાન સેવાભાવી ઉપચારક તરીકે જાહેર થઈ શકો છો. નોંધી રાખો કે, ગરીબોની સેવામાંજ તમારો વિજય છે.

("આયુર્વેદ રહસ્યાંક"માંથી)

१६०—मेस्मेरिझम अथवा प्राण—चिकित्सा

(પૃષ્ઠ ૩૯૨નું અનુસંધાન)

માનસોપચાર ઔર મનસ્તત્ત્વવિશ્લેષણ

(લેખકઃ-ડૉ૦ દુર્ગાશંકરજી નાગર, સંપાદક "કલ્પવૃક્ષ")

આજકલ ઐસે પેચીદે રોગ ઉત્પન્ન હો રહે હૈં કિ બડેબડે સુયોગ્ય ડૉકટરોં, ચિકિત્સકોં એવં વૈદ્યોં કો હૈરાન હોના પડતા હૈ. વર્તમાન સમય કે સર્વાંગપૂર્ણ નિદાનોં કે સાધનોં દ્વારા ભી ઠીક તરહ સે રોગ કા નિર્ણય નહીં હો પાતા, ઔર રોગી સબ તરહ સે નિરાશ હો જાતા હૈ. વાસ્તવ મેં ઐસે રોગિયોં કે રોગ કા મૂલકારણ ઉનકા મન હૈ. મન કી જાંચ પડતાલ કરને કે લિયે કોઈ ભૌતિક સાધન નહીં, ઇસ લિયે અબ અમેરિકા ઔર કુછ રાષ્ટ્રોં કે વિશ્વવિદ્યાલયોં મેં મનસ્તત્ત્વ-વિશ્લેષણ કે લિયે પ્રધાન સ્થાન નિયુક્ત કિયા ગયા હૈ. અમેરિકા મેં તો માનસ ઉપચાર ન જાનને-વાલા ડૉકટર ચિકિત્સાશાસ્ત્ર મેં પિછડા હુઆ માના જાતા હૈ. માનસોપચાર અબ ચિકિત્સા કા એક અંગ માન લિયા ગયા હૈ.

જબ મનુષ્ય કા મન અસ્વસ્થ હો જાતા હૈ, વહ પરિસ્થિતિ કે કારણ જીવન કે ઝગડોં મેં ઉગ્ર બનતા હૈ યા સંસાર મેં રહના ઉસકે લિયે ભારરૂપ અસહ્ય હો જાતા હૈ, તબ ઉનમેં શરીર યા મન કે રોગ કે કઈ પ્રકાર કે લક્ષણ પ્રકટ હો જાતે હૈં. ઇસ પ્રકાર સે ઉત્પન્ન હુએ રોગ માનસિક ચિકિત્સા સે દૂર કિયે જા સકતે હૈં ઐસી બિમારિયોં કો માનસિક રોગ કહતે હૈં. યહ ભી સંભવ હૈ કિ કુછ લોગોં કે લિયે યહ જીવન ભારરૂપ હો જાતા હૈ, ઉસ દબાવ

કો ન સહ સકને કે કારણ પાગલ હો જાતે હૈં. ઇસે 'સાઇકોસીસ' કહતે હૈં. હમ યહાં સાઇકો-ન્યુરોસી કે બિમારોં કી ચર્ચા કરેંગે જિનકે શરીર પર માનસિક ક્ષોભ સે યા ઉદ્વિગ્નતા સે આઘાત પહુંચતા હૈ. ઇનમેં કઇ માનસિક લક્ષણ હોતે હૈં, પરંતુ શરીર કી બેચૈની સે હી દશા જાની જાતી હૈ. ઇન બિમારોં કે દો વિભાગ કિયે જા સકતે હૈં—(૧) ચિંતા આદિ કા પ્રભાવ, જિસે ન્યુરસ્થેનિયા કહતે હૈં જો સર્વસાધારણ મેં ફિક્ર સે હોતા હૈ. ફિક્ર કા અસર શરીર કે કિસી ભાગ પર ભી હો સકતા હૈ. મુખ્ય લક્ષણ યે હૈં—ચિંતા, ચિત્ત કી અસ્થિરતા, સિરદર્દ, નિદ્રા કા અભાવ, થોડે પરિશ્રમ સે થકના, ભોજન કે બાદ ભારીપન, કબ્જ, દસ્ત, અતિસાર, નપુંસકતા, શીઘ્રપતન, હૃદય કી ધડકન, પસીના આના, પાચન યંત્રોં કિ શિથિલતા, જિસસે શરીર કા વજન ઘટ જાતા હૈ ઔર નિર્બલતા બઢ જાતી હૈ. યદિ મનુષ્ય ચિંતા કરે, તો ઉસમેં ઉપર્યુક્ત કુછ યા સબ લક્ષણ અવશ્ય ઉત્પન્ન હોંગે. સાવધાની સે નિરીક્ષણ સે પ્રત્યેક કો યહ અનુભવ હોગા. કુછ માસ યા વર્ષોં વે ઇસ બુરી હાલત મેં સડા કરતે હૈં, ક્યોંકિ ઉનમેં આત્મવિશ્વાસ કા અભાવ હો જાતા હૈ. વે નિર્ણય નહીં કર સકતે ઔર જીવન કી કઠિનાઇયોં વ સમસ્યાઓં કે આતે હી વ્યાકુલ હો જાતે હૈં. હમારા ઉદ્દેશ્ય ઉનમેં પુનઃ આત્મવિશ્વાસ જાગ્રત કરના હૈ. યહ કહને માત્ર સે કિ તુમમેં કુછ ખરાબી નહીં હૈ, આત્મવિશ્વાસ ઉત્પન્ન નહીં હોતા. યહ કહને સે કિ તુમ અપની માનસિક દશા બદલ દો, મન મેં ચિંતા કે વિચાર મત કરો કુછ પરિણામ નહીં નિકલતા. ઇસિ પ્રકાર કી સલાહ-સાંત્વના ઉન્હોંને અપને મિત્રોં સે કઇ બાર ગ્રહણ કી હોગી, કિંતુ સબ વ્યર્થ. ઉનમેં પુનઃ આત્મવિશ્વાસ જાગ્રત કરને કે લિયે ઐસે વ્યક્તિયોં કે સહારે કી આવસ્યકતા હોતી હૈ, વે ઐસે કૃપાલુ ઔર બલવાન મિત્ર કો ઢુંઢના ચાહતે હૈં, જિસ પર પૂરા ભરોસા કર સકેં ઔર કીચ સે ઉઠ કર ઉસકે દ્વારા મુક્ત હો સકેં ઔર સ્વયં અપને પૈરોં ખડે હો સકેં. યહ કાર્ય આકર્ષણશક્તિસંપન્ન પુરુષ યા માનસોપચારક હી બડી સુંદરતા સે કર સકતા હૈ. માનસોપચારક કા યહ પ્રથમ કર્તવ્ય હૈ કિ વહ રોગી કા શ્રદ્ધાભાજન બને. ઐસે બિમારી બડી ભારી સમઝની ચાહિયે, બિમાર કી બાતોં કી ઓર પૂર્ણ ધ્યાન દેના ચાહિયે. કિસી ભી તરહ રોગી કો યહ વિદિત ન હો કિ મેરી બિમારી કો સાધારણ સમઝ કર ઉપેક્ષા કર રહે હૈં.

પહલી બાત જો માનસોપચારક કો કરની ઉચિત હૈ, વહ યહ કિ ખૂબ ધ્યાન સે રોગી કા વર્ણન આદિ સે અંત તક સુને, થોડીસી બાત ભી ન છૂટને પાવે. ઇસસે રોગી કો બડી સાંત્વના હો જાતી હૈ. દેર લગે, સો કુછ હર્જ નહીં. અન્ય બિમારિયોં મેં

અધિક પૂછતાછ કી આવશ્યકતા નહીં, કિંતુ માનસિક રોગ મેં પૂરા વિવરણ જાનના જરૂરી હૈ. સાથ હી, રોગી કા જીવન ચરિત્ર ઔર ઉસકી દિનચર્યા ભી જ્ઞાત હોની ચાહિયે. ઇસકે સિવા યે બાતેં—સ્કૂલ કા જીવન, માતા, પિતા, ભાઇ, બહન મિત્ર વ અન્ય સંબંધિયોં સે ઉસે કોઇ રોગ તો નહીં હુઆ, આદિ જીવન કી અન્ય ઘટનાઓં કી બારીકી સે જાંચ કરની ચાહિયે. બિમાર કે ધાર્મિક વ નૈતિક વિચાર, સામાજિક જીવન, ઉસકે જીવન કા ઉદ્દેશ્ય આદિ સબ જાનના ચાહિયે. ઇન બાતોં સે હી રોગી કે અંતરતમ કા પતા લગતા હૈ. યહી મનસ્તત્ત્વ કા વિશ્લેષણ હૈ. ઉપર્યુક્ત વિષયોં કે સંબંધ મેં ઉસ રોગી સે સાફ સાફ પ્રશ્ન નહીં કરના ચાહિયે, કિંતુ બાતચીત ઇસ ઢંગ સે આરંભ કરની ચાહિયે, જિસસે વહ ઉન્હેં સ્વયં પ્રકટ કર દે. રોગી સ્વયં અપની ચિંતા, ભય, શોક આદિ કા કારણ પ્રકટ કર દેગા, જિસસે રોગ કા મૂલ કારણ માલૂમ હો જાયગા; વહ ઐસી બાતેં ભી બતાવેગા, જિન્હેં ઉસને પહલે કિસી પર પ્રકટ ન કિયા હોગા.

ઇનમેં બહુતસી બાતેં કામવાસના સંબંધી ભી હોંગી. બિમાર કે પાસ એક બાર બૈઠને સે હી ઉસકે રોગ કા પૂરા પરિચય ન મિલેગા. ધીરે ધીરે પરિચય બઢાને સે, ઉસકે પાસ બાર બાર બૈઠને સે ઉસકા વિશ્વાસ બઢતા જાયગા; ફિર વહ અપની ગુપ્ત સે ગુપ્ત બાત ભી પ્રકટ કર દેગા. પ્રારંભ મેં કમ સે કમ એક ઘંટા બૈઠ કર ઉસકી પૂરી કથા સુનની ચાહિયે. બિમારી કી જાંચ અચ્છી તરહ કર કે ઉસસે યહ પ્રકટ કર દેના ચાહિયે કિ શરીર મેં કોઇ ગડબડી નહીં હૈ. યદિ કોઈ શારીરિક રોગ હો, તો ઉસે સ્વીકાર કરના ચાહિયે. યદિ માનસિક લક્ષણ કા કોઇ પ્રભાવ હો, તો ઉસે સમઝા દેના ચાહિયે. યદિ શારીરિક રોગ ન હો, તો બિમાર કો નિશ્ચય કરા દેના ચાહિયે કિ યહ સબ ચિંતા, ભય, શોક વ નિરાશા આદિ કે પરિણામ હૈં. રોગી કા પૂરા વિવરણ જાન લેને સે ઉસકી ચિંતા કા મૂલકારણ જ્ઞાત હો જાયગા, ઔર વહ બિમાર કો સમઝા દિયા જા સકતા હૈ બહુધા યહ હોતા હૈ કિ ચિંતા સે બિમારી હુઇ ઔર વહ ચિંતાવિલીન હો ગઇ; ફિર રોગ કે સંબંધ મેં નવીન ચિંતા હો ગઇ.

એક ૪૦ વર્ષીય વ્યક્તિ ને મંદાગ્નિ કી બિમારી થી, ન ઔર કોઇ ચિહ્ન વાયુ કા યા અન્ય બાત કા ઉસમે માલૂમ હોતા થા. કિંતુ મદાગ્નિ ઇસ પ્રકાર કી થી કિ દો વર્ષ તક બની રહી. રોગી કા વિવરણ સુનને સે યહ માલૂમ હુઆ કિ માતા કે લાડ-પ્યાર ને વહ લડકા બિગડ ગયા થા, માઁ કા છોડને સે ઉસે દુ:ખ હોતા થા. સમય પા કર વહ અચ્છા હો ગયા, કિંતુ પેટ મેં ગુડ-

ગુડાહટ યા વાયુ કા પ્રકોપ કભી–કભી ઉઠ ખડા હોતા થા. જ
યુદ્ધ આરંભ હુઆ, તો ઉસે એકદમ ડર માલૂમ હુઆ કિ વ
કહીં યુદ્ધ મેં ન બુલા લિયા જાય, ઔર તબ સે ઉસે ભ[illegible]
તકલીફ હોને લગી. બાદ મેં લડાઇ કી તકલીફ તો દૂર હુઇ, કિ
ઉસકે મન મેં યહ ભય ઘુસા હુઆ થા કિ વહ જો કુછ ખાયેગ
વહ પચેગા નહીં. ઉસે કોઇ ભી ભોજન રુચિકર ન હોતા થા. આ
ખિરકાર ઉસને સ્વીકાર કિયા કિ પાચક યંત્રોં પર ભય કા અ
સર હી સ્થાયી પરિણામ હુઆ હૈ. ઉસે ભોજન કે બાદ બડી બેચૈ
ઉત્પન્ન હોતી થી, ક્યોંકિ ભોજન કે સમય ઉસે અવશ્ય ડર માલૂ
હોતા થા. યહ નિશ્ચય કરા દિયા ગયા કિ અબ ભય કા કોઇ કારણ
નહીં, ફિર મંદાગ્નિ ક્યોં હૈ, તબ વહ સાધારણ મનુષ્યોં કે સમા
ભોજન કરને લગા, ઔર ઉસકી વ્યથા દૂર હો ગઇ.

યહ બાત જાનના આવશ્યક હૈ કિ હમારે કહને માત્ર સે કુ
પરિણામ નહીં નિકલ સકતા, કિંતુ રોગી કો યહ નિશ્ચય દિલાન
ચાહિયે કિ ઉસકે વિચારોં પર ભાવનાઓં કા કૈસા વિચિત્ર પ્રભા
હોતા હૈ. ડર સે, ઉપર્યુક્ત અવસ્થા મેં પાચક યંત્ર પર કૈસ
આઘાત પહુંચા, યહ બાત બિમાર કો સમઝાને સે અપની ગલ
ફહમી કો વહ દૂર કર સકતા હૈ.

કુછ ઐસી ચિંતાએં હૈં કિ બિમાર ઉનસે દૂર નહીં હો
સકતા–જૈસે કિસી સ્ત્રી સે પ્રેમ હો, કિંતુ ઉસસે વિવાહ ન કર
સકે; કહીં નૌકરી છૂટ જાને કા ભય હો, કિસી બડે ભારી વ્યા
પાર મેં હાનિ હુઇ હૈ; કિસીકે મરને સે દારુણ શોક હુઆ હૈ,
[illegible]

ફિર, હિસ્ટીરીકલ એમ્નેશિયા, સ્વપ્નમેં ચલના આદિ ભી ચિંતા સે હૈ. કઈ ઐસી બાતેં હોતી હૈં, જહ રોગિયોં કો અચાનક ડર લગતા હૈ–યથા ગાના ગાના, અચાનક ડરના આદિ. કિસીને રોગ આક્રમણ-કારી હમલા કરતા હૈ તો ઉસે ઐઠાની હો જાતી હૈ. ઔર હમ ઉસે ફિર દેખને મેં અચના આતે હૈં. યહ અસલ સ્વાભાવિક નહીં હૈ, બલ્કિ પરિણામ હૈ. કારણ યહ હૈ કિ ઐસી પરિસ્થિતિ ઉપ-સ્થિત હોતી હૈ, જો બિમાર કો અસહ્ય હો જાતી હૈ. ઔર યહ કહતા હૈ કિ મુઝે કિસી-ન-કિસી તરહ ભી ભય નહીં. અતઃ યહ હૈ કિ ઉસને મુખ્ય ચિંતા સે પીછા છુડા કર હિસ્ટીરિયા કી બિમારી મોલ લે લી હૈ.

ઇલાજ—ઇસમેં ભી રોગી કો પૂરી બિમારી બાતેં માલૂમ હોની ચાહિયે. રોગી કી ખૂબ જાંચ કરની ચાહિયે. ફિર ઉસે યહ સમઝા દેના ચાહિયે કિ તુમ્હારી આંખ કે હ્રાસ યા નાશ કા કારણ મસ્તિષ્ક કી ચોટ, મેરુદંડ યા જ્ઞાનતંતુઓં યા માંસપેશિયોં કે આઘાત કે કારણ નહીં હૈ, કિંતુ મુખ્ય કારણ કેવલ તુમ્હારી માનસિક દશા હૈ. તુમ યહ દૃઢ વિચાર કિયે હો કિ તુમ અશક્ત હો, વહી તુમ્હારે રોગ કા કારણ હૈ. તુમમેં આત્મવિશ્વાસ કા અભાવ હૈ. યહ તુમ્હારી માનસિક દુર્બલતા હૈ. રોગી કહતા હૈ કિ મૈંને લકવા મારે હુએ અપને અંગ કો ઉઠાના ચાહા, કિંતુ ઉઠા ન સકા. બિમાર કો યહ સમઝાઓ કિ પહલે તુમને યહ વિચાર કિયા થા કિ તુમ્હેં સફલતા ન મિલેગી. યદિ તુમ અબ કહોગે કિ મૈં અપને અંગોં કા ઉપયોગ કર સકતા હૂં, તો અવશ્ય સફલ હો જાઓગે. ઇસકે લિયે ઇચ્છાશક્તિ કી આવશ્યકતા હૈ. યદિ રોગી કો પૂરી તરહ સે નિશ્ચય કરા દિયા જાય કિ ભાવના મેં પ્રબલ શક્તિ હૈ, તો વહ અવશ્ય ધીરે ધીરે સફલ હોગા, હાથ-પૈરોં કો ઉઠા સકેગા, થોડે હી ઉત્સાહ ઔર હિંમત સે ઉસકે અંગ ઉપયોગ મેં આને લગેંગે, ઔર ધીરે ધીરે અપની પહલી સ્વાભા-વિક દશા મેં કામ કરને લગેંગે. ઇસ પરિણામ કો પહુંચને કે લિયે કમ સે કમ એક ઘંટે કી આવશ્યકતા હૈ. હિસ્ટીરિકલ પૈરે-લિસિસ મેં યહ ચિકિત્સા બડી પ્રભાવશાલિની હૈ.

માલિશ, મર્દન, બિજલી આદિ મેં ભી કોઈ તત્ત્વ નહીં હૈ. યે સબ મનુષ્યોં કે મન પર પ્રભાવ ડાલને કે લિયે હૈં, ઔર સબ ગૌણ તરીકે હૈં. અંત મેં ઇનસે કુછ પરિણામ નહીં નિકલતા ઔર ન રોગી કો ઇસસે કોઈ ફાયદા હિ મિલતી હૈ. યદિ સ્થૂલ ઉપચાર સે રોગી ચંગા હો જાવે, તો ઉસે અપને વિચારોં મેં સુધાર કરને કી આવશ્યકતા હૈ યદિ માનસોપચાર સે ઇલાજ કિયા જાયગા, તો ઉસે માલૂમ હો જાયગા કિ રોગ કા મૂલ કારણ ઉસકે મન મેં હૈ. ફિર વહ અપની માનસિક કઠિનાઇયોં વ ચિંતાઓં કા વિશેષ

વર્ણન કરેગા જિસકી કિ આવશ્યકતા હૈ.

હિસ્ટીરિકલ ફિટ્સ–અસહ્ય દશા મેં બચને કે દો તરીકે હૈં, વિશેષ કર અસહ્ય વિચાર સે. લડાઇ કે સમય એક મનુષ્ય, જો પશ્ચિમોત્તર સીમા પર ગયા થા, વહાં બહુત ડર ગયા થા. યદિ પશ્ચિમોત્તર સીમા કી જરા ભી ચર્ચા ઉસસે કી જાતી થી, તો ઉસે મૂર્ચ્છા આ જાતી થી. યદિ વહ ઘર પર હોતા થા, તો પડોસ કે લોગ આ કર ઉસે સંભાલતે ઔર સિપાહી આ કર ઉસે દબાતે થે, તબ વહ ઠીક હોતા થા. ઇસ પ્રકાર કઇ ઘંટે તક મૂર્ચ્છા કે દૌરે હોતે રહતે થે. ઐસી દશા મેં બિમાર કો અલગ રખ દેના ચાહિયે, ઉસસે છેડછાડ ન કરની ચાહિયે, કિસીકો ઉસકે પાસ ન જાના ચાહિયે. લોગોં કે ચલે જાને પર ફૌરન્ હી મૂર્ચ્છા દૂર હો જાયગી. ઇસ ઉપચાર મેં બિમાર કા માનસિક કારણ અવશ્ય ઢૂંઢ નિકાલના ચાહિયે. રોગી કો પલંગ પર યા આરામકુર્સી પર સબ અંગોં કો ઢીલા કર, નેત્ર મૂંદ કર સો જાને ઔર ઝપકી (નિંદ) લેને કો કહો. ફિર ઉસસે પૂછો કિ તુમ્હેં ક્યા તકલીફ હૈ, ઔર મૂર્ચ્છા કી દશા મેં ક્યા બડબડાયા થા? તબ વહ અપના સબ ઇતિહાસ કહ દેગા. ઇસ દશા મેં એક આદમી દો રોજ તક મૂર્ચ્છિત દશા મેં રહા ઔર ઉસને કહા કિ ઉસ દશા મેં વહ આત્મહત્યા કરને કા વિચાર કર રહા થા. બહુતસે રોગી લડાઇ કે સમય કે ભયંકર દૃશ્ય યાદ કરને કો કહે જાતે તો ભૂલતે થે; કિંતુ જબ કભી તીક્ષ્ણ આવાજ સુનતે, તો ચૌંક ઉઠતે થે, ઔર વે બાતેં યાદ આ જાતી થીં. જો આદમી આત્મહત્યા કા વિચાર કર રહા થા, સમઝાને પર વહ અપની કમજોરી સમઝને લગા ઔર ઉસકા વિચાર બદલ દિયા.

બહુતસી બિમારિયોં મેં મુખ્ય લક્ષણ માનસિક હુઆ કરતે હૈં. વે સબ ભય, શોક, નિરાશા ચિંતા આદિ [illegible] દશાએં હૈં, જો [illegible] મન મેં [illegible], ઔર [illegible] ઔર [illegible] ઉપચાર [illegible]

ભૂતબાધા ઔર ઉસકા ઉપચાર

[illegible]

કરતે હૈં ઓર સદા દુઃખ દેતે હૈં. દુષ્ટ આત્માઓં કી બાતોં મેં કભી રહના ન ચાહિયે

એક આદમી કે શરીર મેં જિન કી આત્મા આ ગઈ થી. હમને પ્ર.અબ્દુલમાજીદ કે સુપ્રસિદ્ધ નેતા કી પુત્રવધૂ કે સિર પર મિયાં સાહબ આતે થે. ઇન દોનોં આત્માઓં ને મરીજ કો બુરી તરહ તંગ કર રખા થા. ઓર માંસ આદિ અપવિત્ર ચીજોં કો બાર-બાર માંગતે થે. ઉન દુષ્ટ આત્માઓં કા બારંબાર યહી દુરાગ્રહ થા કિ જબ યે ચીજેં મિલેંગી, તભી પીડા છોડેંગી. પુત્રવધૂ કે ગલે મેં તાવીજોં ઓર ગંડોં કા ઢેર લગા થા. ચિકિત્સક ને પહલે તો ઉસ બાઇ કે ગંડે ઓર તાવીજોં કો તોડ કર ફિંકવા દિયા. તબ ઘર કે લોગ ઇતને ભયભીત હો રહે થે કિ ગંડે ઓર તાવીજ નિકાલ દેને સે કહીં ઉસકી મૃત્યુ ન હો જાય. ઉન પંડિતજી સે યહ કહા કિ આપકી આત્મા ઇતની દુર્બલ ક્યોં હૈ? આપને ગાયત્રી કે કઇ પુરશ્ચરણ કિયે હૈં. નિત્ય આપકે યહાં હવન હોતા હૈ, સદૈવ સત્કાર્ય હોતા હૈ, આપકે યહાં દુષ્ટાત્મા કા પ્રભાવ કૈસે રહ સકતા હૈ? વ્યર્થ હી આપને હજારોં રૂપયે ખર્ચ કર ડાલે, ઓર પરેશાન હો રહે હૈં. આપ ગાયત્રીમંત્રશક્તિ કા ઉપયોગ કીજીએ, સબ ભૂત-પ્રેત ભાગ જાયેંગે.

ઉનકે વિચાર બદલને મેં સમય લગા, કિંતુ પરિણામ યહ હુઆ કિ અબ ઉસ કુટુંબ મેં કભી ભૂત-બાધા નહીં હોતી. કઇ લોગ ઇન દુષ્ટ આત્માઓં કે ચક્કર મેં ફંસ કર બડે ઘૃણિત કાર્ય તક કરતે હૈં—બલિદાન કરતે હૈં. કઇ ધૂર્ત લોગ અપના મતલબ સિદ્ધ કરને કે લિયે ઉતારા રખવાતે હૈં, ખૂબ મિઠાઇ, રૂપયા આદિ અપશક્તિ કો શહર યા ગાંવ સે બાહર, ભયાનક સ્થાન મેં, રખવાતે હૈં. અપના આદમી પહલે સે નિયુક્ત કર રખતે હૈં, જો ઉસ સબ સામગ્રી કો લે જાતા હૈ. ઇસ પ્રકાર બેચારે ભોલે-ભાલે લોગ ધૂર્ત-પાખંડિયોં સે ઠગે જાતે હૈં. કઇ પ્રેતાત્માએં આ કર યહ કહતી હૈં કિ અમુક તીર્થસ્થાન મેં જા કર હમારે નિમિત્ત પિંડ-દાન કર દો, હમારે પિશાચદેહ કી મુક્તિ હો જાયગી. હમ બંધન મેં હૈં ઓર મારેમારે ફિરતે હૈં, હમારા કહીં સ્થાન નહીં હૈ. ઇતના કર દેને સે હી ઉનકી વાસનાપૂર્તિ હો કર સંબંધ નાશ હો જાતા હૈ. પ્રાચીન કાલ સે હી ભૂત-પ્રેત-બાધા કો દૂર કરને કે લિયે અપને અપને ધર્મ કે અનુસાર સૂચના આશીર્વાદ, શાંતિપાઠ, પ્રાર્થના અથવા સ્તોત્ર પાઠ, કવચ, સિદ્ધ મંત્ર, વેદો કે સૂક્ત, કુરાન કી આયતેં, બાઇબિલ કે ગીત, યંત્ર, તંત્ર, તાવીજ આદિ કા ઉપયોગ ચલા આ રહા હૈ.

જાદૂ-ટોના

ગત માસ મેં હી એક બાબૂ સાહબ પધારે થે. કઇ વર્ષોં સે ઉનકા ચિત્ત અશાંત થા. રાત્રિ કો નિદ્રા નહીં આતી થી. ઉનકા

યહ વિશ્વાસ થા કિ કિસી ને ઉન પર જાદૂ કર દિયા હૈ. વહ ખૂબ ઠગે ગએ. દો વર્ષ સે, અપને કામ પર જાને કે પહલે, ગંધક કી ધૂની અપને મસ્તિષ્ક મેં, નાસિકા દ્વારા લેતે થે. કિસી મહાત્મા ને બતા દિયા થા કિ ઇસ ધૂની સે સબ અસર દૂર હો જાયગા, કિંતુ કુછ પરિણામ નહીં નિકલા. "જ્યોં જ્યોં દવા કી. મર્જ બઢતા ગયા," વિપરીત પ્રભાવ હુઆ—મસ્તિષ્ક નિર્બલ હો ગયા, સ્મરણ-શક્તિ નષ્ટ હો ગઇ. થોડાસા મનોબલ જાગ્રત્ કરને સે હી ઉનકી વ્યથા દૂર હો ગઈ. જાદૂ-ટોના કે પ્રયોગ સત્ય હોતે હૈં યા મિથ્યા ઇસકા અન્વેષણ ફ્રાંસ કે એક પ્રસિદ્ધ વૈજ્ઞાનિક કર્નલ ડીરેકાસ કર રહે હૈં. ઉનકા કથન હૈ કિ એક મનુષ્ય કો વિના કિસી સ્થૂલ સાધન કે અપની મનઃશકિત કે દ્વારા પ્રભાવિત કર સકતા હૈ. ઇસમેં દૂરી કા કોઈ સવાલ નહીં હૈ. ઇચ્છાશકિત કે દ્વારા દૂર કા મનુષ્ય પ્રભાવિત કિયા જા સકતા હૈ. કર્નલ સાહબ ને અપને એક પાત્ર કા છાયા-શરીર બાહર કર કે, એક મોમ કા પૂતલા બના કર, ઉસમેં જીવનદ્રવ પ્રવેશ કર દિયા. ઇસ મોમ કે પૂતલે કો જરાસી ભી તકલીફ દેને પર ઉસ આદમી કો મહાન્ કષ્ટ હોતા થા. યહ પ્રયોગ સારેવોન-યુનિવર્સિટી મેં કઇ બાર કિયા ગયા. લોગોં કો પ્રત્યક્ષ મેં પ્રયોગ કર કે બતાયા ગયા.

દૂસરે પર જાદૂ કરને કે લિયે યા ઉસે પ્રભાવિત કરને કે લિયે ઉસકે શરીર કે બાલ, નાખૂન, રક્ત કા એક બૂંદ, પહના હુઆ કપડા યા અંગૂઠી કોઇ ભી ચીજ હોની ચાહિયે. શરીર સે જુદા હોને પર ભી ઉસમેં મનુષ્ય કા જીવનદ્રવ રહતા હૈ. જાદૂગર યા માનસશાસ્ત્રી કોઇ શુભ પ્રભાવ કરને કે લિયે ઉસ પર સીધા પ્રભાવ કર સકતે હૈં. કોઇ યહ પ્રશ્ન કરેંગે કિ કિસ વૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિ સે ઇન વસ્તુઓં પર પ્રભાવ કિયા જાતા હૈ. ગુપ્ત વિદ્યા કે સુપ્રસિદ્ધ આચાર્ય માંસફેનંગ ને નંસી (ફ્રાંસ) મેં આધ્યાત્મિક અન્વેષણ-સોસાઇટી કે સંમુખ પ્રત્યક્ષ કર કે દિખાયા હૈ કિ એક ખાસ ક્રિયા દ્વારા કંપનોં કા પ્રભાવ સૂક્ષ્મ શરીર પર કિયા જાતા હૈ.

જાદૂગર અપની ઇચ્છાશકિત દ્વારા ઉસકે સૂક્ષ્મ શરીર પર આઘાત કરતા હૈ, ઔર જબ તક જિસ કાર્ય કે લિયે પ્રભાવ કિયા હૈ, પૂરા ન હો, તબ તક ક્રિયા જારી રહતી હૈ. પ્રૉફેસર એનલ લિખતે હૈં કિ હમને એક વ્યકિત પર જાદૂ કા પ્રયોગ કિયા. હમારે મિત્રોં ને મિત્રમંડલ કે એક વ્યકિત પર પ્રયોગ કરને કી સલાહ દી. હમારી યહ ઇચ્છા થી કિ કિસી અન્ય વ્યકિત કો વ્યર્થ મેં હાનિ ન પહુંચે, ન હમારી ઇચ્છા અપને મિત્રો કો હી કષ્ટ દેને કી થી. હમને ઉસકા ફોટો ઔર બાલા કા ગુચ્છા લિયા, ઔર રહસ્યવિદ્યા કા એક ગુપ્ત પ્રભાવશાલી ક્રિયા દ્વારા, નિયત સમય પર

ફોટો પર કે બાએં હાથ કો જરા સી સૂઇ ચુભાઇ ગઇ. હમારે મિત્ર કો કુછ પતા તક ન થા કિ હમ ઉસ પર કુછ પ્રયોગ કર રહે હૈં. હમ નિત્ય એકાગ્ર ચિત્ત કર કે નિયમિત સમય પર પ્રયોગ કરતે થે, ઔર ફોટો કી ભુજા-પર વહી વિચાર અંકિત કરતે થે. તીસરે દિન હમારા મિત્ર ઘોડે પર સે ગિર ગયા; ઔર ઉસકા બાયાં હાથ ઉસ સ્થાન સે ટૂટ ગયા, જિસ પર હમ નિત્ય ફોટો પર સૂઇ ચુભાને કી ક્રિયા કરતે થે. હમ લોગ ભયભીત હો ગએ, ઔર પ્રયોગ કરના છોડ દિયા.

ઇસ્ટ ઇંડિઝ મેં મોમ કે પૂતલે કે બજાય મનુષ્ય કી છાયા પર પ્રભાવ કરતે હૈં. છાયા કો ખંજર સે મારતે થે, ઔર જહાં છાયા પડતી થી, ઉસ સ્થાન પર ખંજર ગિરા દેતે થે. જબ વહ વ્યક્તિ, જિસ પર યહ પ્રયોગ કિયા ગયા થા, ઉસ સ્થાન કો છોડ કર ચલા જાતા હૈ, તબ વહાં સે ઉસકે વિના જાને ખંજર ઉઠા લિયા જાતા થા, ઔર વહ મનુષ્ય કહીં અન્ય સ્થાન પર જખ્મી હો જાતા થા. ઇન સબ જાદૂ કે પ્રયોગો કે સત્યાસત્ય કી ખોજ વૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિ સે હો રહી હૈ. ઇસ જાદૂટોને મેં, ક્રિયા યા પ્રયોગ મેં જરાસી ભી ગલતી હોને સે ઇસકે વિપરીત બુરા ઔર ભયાનક પ્રભાવ કર્તા પર હોતા હૈ. ઇસ પ્રકાર પ્રાચીનકાલ સે મોમ કા પૂતલા બના કર જિસ પર પ્રયોગ કરના હો, ઉસકા ટૂટા હુઆ દાંત નાખૂન, બાલ, પૂતલે મેં ખાસ ક્રિયા કર કે, રખ દેતે થે, ઔર ઉસકા પ્રત્યાઘાત ન હોને કે લિયે કોઇ જાનવર, પૌધે યા પેડ કો મધ્યસ્થ બના દેતે થે, તાકિ ઉલ્ટા પરિણામ હુઆ, તો બેચારે પશુ-વૃક્ષ કા નાશ હો, ઔર જાદૂગર સાફ બચ જાય.

ઇસ તંત્ર જાદૂ-ટોને, મૂઠ કે પ્રભાવ સે બેચારે કઇ લોગ પીડિત રહતે હૈં. થોડાસા ભી ઉનમેં સંકલ્પબલ જાગ્રત કર દિયા જાય, તો વે અપની રક્ષા કર સકતે ઔર ઇન બાધાઓં કે પ્રભાવ સે મુક્ત હો સકતે હૈં. હમારે પાસ ઇસ પ્રકાર કે કઇ લોગ આતે હૈં, જો કહતે હૈં કિ ઉન પર કિસી ને કુછ જાદૂ કર દિયા હૈ. મારવાડ મેં જિન સ્ત્રિયોં કો બચ્ચે નહીં હોતે, વે બચ્ચેવાલી સ્ત્રિયોં કા સિઢૌના, જિસમેં બચ્ચે કા પાખાના પેશાબ હો, ચુરા કર લે આતી હૈં, ઉસકો જલા કર—રાખ કર કે—પાની મેં મિલા કર પી જાતી હૈં. ઇસ આશય સે કિ ઉસકા બચ્ચા મર જાય, ઔર ઇનકો બચ્ચા હો જાય. ઇસ પ્રકાર કી કઇ મલિન ક્રિયાએં હમને પ્રચલિત હૈં. ઇસ પ્રસંગ મેં હમારા તાત્પર્ય યહ નહીં હૈ કિ લોગ ઇન કુકૃત્યો કે લિયે પ્રવૃત્ત હો. અભિપ્રાય તો યહ હૈ કિ લોગ વિચાર કે અનંત બલ ઔર મહત્ત્વ કો સમઝે, ઔર કુમાર્ગ સે વિચારપ્રવાહ કો રોક કર અપની ભલાઇ ઔર સ્વકલ્યાણ કે સાધન કી ઓર પ્રેરિત કરેં. દુર્બલ ઔર

ડરપોક લોગ ભય કે દ્વારા હી ઈન સબ દુઃખી વિચારોં કો અપની ઓર આકર્ષિત કર બડી હાનિ ઉઠાતે હૈં, ઔર ફિર ઉનસે મુક્ત હોને કે લિયે ઇધર ઉધર મારે મારે ફિરતે ઔર ઠગે જાતે હૈં.

ગંડા-તાવીજ

ગંડે ઓર તાવીજ કા કિસી કિસી સ્થાન પર ઇતના પ્રચાર હૈ કિ સારા ગલા ઢક જાતા હૈ. મારવાડ કી સ્ત્રિયોં કે પાસ તો તાવીજોં કા હારસા હોતા હૈ. ગલે મેં પહનતી હૈં, ભુજદંડોં મેં બાંધતી હૈં. ધૂર્ત ઔર ચાલાક લોગ છૂ મંતર, ગંડે ડોરે ઔર તાવીજોં કે દ્વારા અપની જીવિકા ચલાતે હૈં. સબસે બડી બાત નિર્બલ મનુષ્યોં ઔર સ્ત્રિયોં કા, જિન્હેં સદા સબ બાતોં કા ભય લગા રહતા હૈ, યહ અચૂક સિદ્ધાંત સમઝના હૈ કિ ઈશ્વર કે નામ સે સબ દુઃખ દૂર હોતે હૈં. યહી માનસશાસ્ત્ર કા નિચોડ હૈ, ઔર યહી ધર્મગ્રંથોં કા સાર હૈ. ફિર ભી ભ્રાંત ઔર અસ્થિર ચિત્તવાલે લોગોં કે લિયે પ્રત્યેક વ્યક્તિ, જો શુદ્ધાચરણ કરનેવાલા હો, પરોપકારી હો, ઈશ્વર-ભક્ત હો, તાવીજ મેં ઈશ્વર કા નામ યા પ્રાર્થના લિખ કર રોગી કો દે સકતા હૈ. ઉસકા બડા પ્રભાવ હોગા. ઈશ્વરનામ કે કંપન જબ સંસાર કે ભય કી નિવૃત્તિ કરને કો સમર્થ હૈં, તો ફિર છોટે મોટે માનસિક રોગોં કો દૂર કર દેના તો સહજ બાત હૈ. આવશ્યકતા કેવલ શ્રદ્ધા કી હૈ. દુઃખ હમેશા વિચારોં સે ઉત્પન્ન હોતે હૈં. વિરોધી વિચારોં સે ઉન દુઃખ કે વિચારોં કા નાશ હો જાતા હૈ. માનસિક રોગ દૂર કરને કે લિયે કભી કભી તાવીજ અમૂલ્ય ઔષધિ કા કામ કરતા હૈ. તાવીજ કે પ્રભાવ સે મનુષ્ય કા ભય દૂર હોતા હૈ—રોગી ચંગા ઔર નિર્ભય હો જાતા હૈ.

તાવીજ ભ્રાંત ઔર અસ્થિર ચિત્તવાલોં કો, ભૂત, ચુડૈલ, ડાકિની આદિ લગે હુએ લોગોં કો દુષ્ટાત્માઓં સે છૂટકારા દિલાને કા કામ કરતા હૈ. જો લોગ રાત્રિ મેં અકેલે રહને સે ડરતે ઔર સદૈવ ભયભીત રહતે હૈં, ઉનકી રક્ષા કરતા હૈ. કિસી ભી વસ્તુ પર, વિશેષ કર તાંબે કી પત્રિયોં પર યા ભોજપત્ર પર 'ॐ आरोग्यम्' મંત્ર લિખ કર ઉસે બાએં હાથ કી હથેલી મેં દાહની હાથ કી હથેલી સે દબા કર, નેત્ર મૂંદ કર દૃઢ ભાવના કરો કિ ઇસ યંત્ર મેં મહાપ્રભુ કી અનંત ચૈતન્ય શક્તિ, બલ, સ્વાસ્થ્ય ઔર સ્ફૂર્તિ પ્રવેશ કર રહી હૈ, ઔર ઇસે ઉપયોગ મેં લાનેવાલે વ્યક્તિ મેં નિર્ભયતા, બલ ઔર શક્તિ કા સંચાર હોગા—વહ સબ પ્રકાર કે ભય સે મુક્ત હોગા. ઇસ પ્રકાર ઉસ તાવીજ કો બના કર રોગી કો દિયા જા સકતા હૈ. સાથ હી ઉસકે મન પર ભી સૂચનાશક્તિ દ્વારા પ્રભાવ કર દિયા જાય કિ તુમ્હેં કિસી પ્રકાર કા ભય ન હોગા, તુમ નિર્ભય હો. તુમ્હેં કિસીસે કભી હાનિ નહીં પહુંચેગી.

મેસ્મેરિઝમ કી અંગૂઠી, અંજન, હાજરાત, ત્રિકાલદર્શી આઈના

મન ક્યા હૈ, વિચારશક્તિ કા કૈસા અદ્ભુત પ્રભાવ હૈ—ઇસકા વિવેચન જો પૂર્વ મેં પઢ ચુકે હૈં, ત્રાટકવેધક દૃષ્ટિ, હિપ્નાટિઝમ, મેસ્મેરિઝમ કા ગૂઢ રહસ્ય જો સમઝ ચુકે હૈં, ઉનકો યહ માલૂમ હો જાયગા કિ મેસ્મેરિઝમ કી અંગૂઠી, ત્રિકાલદર્શી આઇના ઇત્યાદિ મેં કોઇ વિશેષ બાત નહીં, કિંતુ દૃષ્ટિ એકાગ્ર કર ચિત્ત સ્થિર કરને સે કભી ચમત્કારિક ગુપ્ત બાતેં માલૂમ હો જાતી હૈં. મનુષ્ય કી આત્મા ઉસ મહાન વિશ્વવ્યાપી ચૈતન્ય કા હી અંશ હૈ. આત્મ-શક્તિ કે પ્રભાવ સે હી મનુષ્ય નર કા નારાયણ હો જાતા હૈ.

કપૂર કો જલા કર કાંસે કી થાલી પર ઉસકા કાજલ જમા લેતે હૈં, ઔર ગાય કે ઘી મેં મિલા કર કાંચ પર લગા દેતે હૈં, યા ચમેલી કી જડ જલા કર, ઉસકા કાલા કોયલા બના કર, ઉસે ચમેલી કે તેલ મેં પીસ કર ઉસકા અંજન આદિ કાચ કી એક તહ પર લગા કર ઉસે સુખા લેતે હૈં. ઇસ પ્રકાર ત્રિકાલદર્શી આઇના તૈયાર કરતે હૈં. ઇસી પ્રકાર મેસ્મેરિઝમ કી અંગૂઠી તૈયાર કર ઉસમેં ઉસી અંજન કે સાથ પીપલ કે વૃક્ષ કી લાખ-દોનોં કો મિલા કર ભર દેતે હૈં. ઇન સબમેં કોઇ રહસ્ય નહીં. લડકો યા સ્ત્રિયો કો ઉત્તર કી ઓર મુંહ કર કે બૈઠને કો આજ્ઞા દેતે હૈં. ફિર બાર-બાર સૂચના દેતે હૈં કિ દૃષ્ટિ કો સ્થિર કર કે દેખો. તુમ્હેં અમુક દિખલાઇ દેગા. જો કુછ દિખલાઇ પડે, ભયભીત ન હોના-બના રહો.

મન કો વિચારોં સે રહિત કર એકાગ્ર ચિત્ત સે દૃષ્ટિ સ્થિર કર કે દેખને સે હી ખાસ ખાસ વ્યક્તિ કો-વિશેષ કર જો મસ્તક સે પૈદા હોતે હૈં યા આકાશતત્ત્વ જિનમેં વિશેષ હો, ઉનકો—કુછ માલૂમ હોતા હૈ. પ્રયોગકર્તા ભી અપની દૃષ્ટિ લડકે યા સ્ત્રી પર, જો દર્પણ મેં યા અપને નાખૂન મેં અંગૂઠી લગા કર દેખતી હૈ, જમાએ રહતા હૈ, ઔર બાર-બાર સૂચનાઓં સે ઉસે પ્રભાવિત કરતા રહતા હૈ. દેખો, તુમકો અબ બગીચા માલૂમ હોગા, ઉસમેં તુમ્હેં મહાત્મા દિખલાઇ દેંગે, તુમ ઉનસે અમુક અમુક પ્રશ્ન કા ઉત્તર માંગો યા તુમ અમુક સ્થાન પર જાઓ. સ્થિર મન સે હી અંતર્દૃષ્ટિ પ્રાપ્ત હોતી હૈ. દૃષ્ટિ સ્થિર ઔર એકાગ્રતા કરને કે યે સાધન હૈં. ખાલી હાથ-ખાને કો સ્યાહી કિસી કાગજ પર ચવન્ની બરાબર લગા કર ઉસ પર ભી ત્રાટક કિયા જા સકતા હૈ. ઇસ પ્રકાર ભૂત-પ્રેતવાલે અનકો સે અપની શંકાએં દૂર કરને કે લિયે હાજરાત કરવાતે હૈં. ઇસ વિષય કા ઇતના હી દિગ્દર્શન કરી હૈ.

લાલ રંગ કા પ્રભાવ

રંગો કા સ્વાસ્થ્ય પર વિલક્ષણ પ્રભાવ હોતા હૈ. લાલ રંગ કે

[illegible]

[illegible]

[illegible]

ભિન્ન દ્રવ્ય, તુલસી ઔર બેલપત્ર કા દલ મિલાના ચાહિયે. ફિર ભૂતપ્રેત જિસકો લગા હો, ઉસકે સમ્મુખ બંને રખના ચાહિયે. ઉસસે મુંહ સે યા નાક મેં શ્વાસ બોતલ મેં છોડને કો કહો, ઔર ભૂત કો યહ આજ્ઞા દો કિ પ્રશ્વાસ કે સાથ તુમ ઇસ શીશી મેં ઉતરો, તુમકો ઉતરના હોગા. સાથ હી પૂર્ણ ધ્યાન લગાના ચાહિયે કિ વહ જોરોં સે પ્રશ્વાસ છોડે ઔર ઉસમેં આરત્ય પ્રવેશ કરે. ઇસ તરહ જોર સે ઉસસે તીન શ્વાસ છુડાવેં. અંત મેં દૃઢતા સે કહો કિ અબ તુમ્હારા સબ પ્રભાવ નષ્ટ હો ગયા હૈ. ઇસ મનુષ્ય કી આત્મા સે તુમ્હારા અબ કોઈ ભી સંબંધ નહીં. યદિ શ્વાસ છોડને મેં હીલહવાલી કી, તો દો ચાર બાર ઉસકે સિર પર સે હાથોં કો ઉતારો. અવશ્ય શ્વાસ છોડેગા. તબ તુરત હી એક કાર્ક શીશી મેં લગા દો, ઔર ઉસે ઐસે સ્થાન મેં ગડવા દો, જહાં ફૂટને કા ડર ન હો,

મનુષ્ય કે જૈસે વિચાર હોતે હૈં, વૈસા હી વહ હો જાતા હૈ. હમ પર ભાવોં કા અપ્રતિહત પ્રભાવ પડતા હૈ. પરમાત્મા ને પ્રત્યેક વ્યક્તિ મેં એક ઐસી પ્રબલ શક્તિ પ્રદાન કી હૈ કિ યદિ વહ ચાહે, તો દુષ્ટ સે દુષ્ટ મનોવિકારોં પર વિજય પ્રાપ્ત કર સકતા હૈ. ઉસે કેવલ ઉસ શક્તિ સે પરિચિત હોને કી આવશ્યકતા હૈ. સૂચનાએં મનુષ્ય મેં અદ્ભુત સામર્થ્ય ઉત્પન્ન કર દેતી હૈ. વેદોં કે મંત્રોં મેં સજેશનોં અર્થાત્ સૂચનાઓં કી ભરમાર હૈ. મંત્ર સજેશન હૈ. મંત્રોં કા બાર બાર જપ કરને સે કંપન ઉત્પન્ન હોતે હૈં, ઔર સાધક કો, જિસકે લિયે વહ કરતા હૈ, સિદ્ધિયાં પ્રાપ્ત હોતી હૈં. ઉસી પ્રકાર ભૂત-પ્રેત-બાધા કે રોગિયોં કે લિયે, ન્યૂરસ્થેનિયા, હિસ્ટીરિયા એવં અન્ય મજ્જાતંતુજાલ સે ઉત્પન્ન હુએ રોગોં કે લિયે સજેશન યા સૂચના કી ચિકિત્સા રામબાણ ઉપાય હૈ.

अभयं मित्रात् अभयममित्रात्, अभयं ज्ञातात् अभयं परोक्षात्।
अभयं नक्तमभयं दिवा नः, सर्वा आशा मम मित्रं भवन्तु॥

હે પરમાત્મન્! મિત્રો સે હમારી રક્ષા કર, અમિત્રોં સે હમારી રક્ષા કર, રાત્રિ કો હમારી રક્ષા કર, દિન કો હમારી રક્ષા કર, સબ દિશાએં હમારી મિત્ર હોં.

યહ કિતને ઉચ્ચ કોટિ કા સજેશન હૈ. આત્મબલ બઢાને કે લિયે યે મંત્ર કિતને રહસ્યપૂર્ણ હૈં. જબ કિસી નિર્બલ મન યા નિર્બલ મનુષ્ય મેં મલિન આત્મા કા સંચાર હો રહા હો, તો ઉસ આત્મા સે પૂછ કર પતા લગાએ યા ઉપયુક્ત સાધનોંમેં સે કિસીકા ઉપયોગ કર ઉસકે શરીર મેં આત્મા કા આવાહન કરે. ઉપચારક પહલે અપની શક્તિ બઢાવે. નિત્ય અપને અભ્યાસગૃહ મેં

પદ્માસન લગા કર, શાંત અવસ્થા મેં બૈઠ કર, નીચે લિખે મંત્ર પર ધ્યાન કરે—

મેં સર્વ શક્તિમાન્, મહાન્ પ્રેમમય આત્મા કે ધર્મ મેં સ્થિત હેા કર અપને માનસિક દૃઢ નિશ્ચય ઔર પ્રબલ ઇચ્છાશક્તિ કા નિર્માણ કરતા હૂં.

થેાડી દેર નિત્ય બૈઠ કર ઇસ મંત્ર પર ચિત્ત એકાગ્ર કરે. થેાડે હી સમય મેં ઇસ પર ધ્યાન કરને સે સાધક કે ભીતર ઉત્તેજના કા એક તીવ્ર ભાવ ઉત્પન્ન હેાતા હૈ. ઇસ વિધિ સે સાધક અપનેકેા બલવાન બના લે, ફિર ચિકિત્સા કરે. શરીર મેં આવાહન કે બાદ જો વાર્તાલાપ હેા, ઉસે રેાગી કેા ખૂબ અચ્છી તરહ સમઝા દેના ચાહિયે. રેાગી ઔર ઉપચારક મેં સહાનુભૂતિ ઔર એકમત હેાને સે ભૂતબાધા શીઘ્ર દૂર હેાગી. માનસેાપચારક કેા ઉચિત હૈ કિ જબ કિસી દુષ્ટાત્મા સે કામ પડ જાય, તેા ઉસે ડરાના ધમકાના આદિ કેાઇ અશિષ્ટ વ્યવહાર ન કરે; પરંતુ બડે પ્રેમ ઔર સ્નેહ કે સાથ ઉસસે બાતચીત કરે. જો કુછ વહ કહે ઉસે ધ્યાન સે સુને, ઉસકે કષ્ટ કી નિવૃત્તિ કા ઉપાય ઢૂંઢ નિકાલે. ઇતને પર ભી સંતેાષજનક પરિણામ ન નિકલે, તેા જિસ સમય રેાગી સેા રહા હેા, ઉસકે કિસી સંબંધી અથવા મિત્ર કે સાથ વહાં જાય, ઔર નિદ્રાવસ્થા મેં ઉસકે મન પર અધિકાર કર લે, ફિર ઉસે જાગ્રત્ કરે. યદિ નિંદ મેં રહને દેના ઉચિત સમઝે, તેા ઉસી હાલત મેં રહને દે. ધૈર્ય ઔર શાંતિ કે સાથ કુશલ સમાચાર પૂછ કર ઉસકે સંચાર (?) કા બેાધ કરાવે, ઔર બાર બાર ઇન ભાવનાઓં કેા દુહરાવે—

તુમ્હારા મન ઇશ્વર કા મંદિર હૈ. ઇસ મંદિર મેં તુમ જિસે ચાહેા, રહને દેા, ઔર જિસે ન ચાહેા, ન રહને દેા. તુમ ઇશ્વર કે સિવા અપને હૃદયમંદિર મેં–મસ્તિષ્ક મેં કિસીકેા મત રહને દેા. દુષ્ટ આત્માઓં કેા હૃદય સે નિકાલ કર બાહર કરેા.

ઇસ પ્રકાર પાંચસાત મિનટ ઇન મંત્રાેં કેા બારબાર કહ રેાગી કા મન બલવાન્ બનાઓ, ફિર રેાગી સે દસબીસ બાર નિમ્નલિખિત ભાવનાએં કહલાઓ—

મં દુષ્ટ આત્માઓં કે લિયે અપને મનેામંદિર કા દરવાજા બંદ કરતા હૂં. અરીં દુષ્ટાત્માઓ! તુમ અબ યહાં નહીં ઠહર સકતીં, ચલી જાઓ. મેરા શરીર ઔર મન ઇશ્વર કા મંદિર હૈ. ઇશ્વર સદા ઇનકી રખવાલી કરતા હૈ. ઇસ સુરક્ષિત સ્થાન મેં તુમ કભી પ્રવેશ નહીં કર સકતી હેા. મૈં નિર્ભય હૂં. મૈં સ્વતંત્ર હૂં. મૈં બલવાન હૂં. મૈં દયામય પરમાત્મા કે ચરણેાં મેં અનન્ય ભાવ સે શરણાપન્ન હૂં.

યદિ કિસી અચ્છી આત્મા કા સંચાર હો, તો ધ્યાન કરે કે
ઉચ્ચ વિચારોં સે ભિક્ષા દે. વહ આત્મા ક્યા ચાહતી હૈ, ઇસકા
લગાવે. સદા પ્રેમપૂર્વક વ્યવહાર કરે. કડી માર-પીટ, મિર્ચ
દિ કી ધૂની, કડુ ભાષણ આદિ તામસી વ્યવહાર ન કરે. ઉનસે
કિ તુમ ક્યા ચાહતી હો, તુમ્હારી ક્યા ઇચ્છા હૈ. ઉસે શાંતિ
સાથ સમઝાવે, ઔર જો કુછ વહ કહે, ઉસે ધ્યાનપૂર્વક સુને.
ૌર મુક્તિ કા ઉપાય કરે. જિન ઘરોં મેં ભૂત રહતે હૈં, ઉન્હેં
દ્ધ કરને કા મૌકા મિલે, તો ઉનકો ભીતર, બાહર, ચારોં તરફ,
હકે ધ્યાનપૂર્વક નિરીક્ષણ કરે. ધ્યાનયોગ કે અભ્યાસી ઇસ પ્રકાર
તત્કાલ પહચાન સકતે હૈં. જિનકી ઇચ્છાશક્તિ પ્રબલ હો યા
જિન્હોંને હૃદયાકાશ શુદ્ધ કર લિયા હો, વે ભી ઇસ કામ કો સહજ
ા કર સકતે હૈં. જિસ ઘર કો શુદ્ધ કરના હો, ઉસ ઘર કે
ચારોં તરફ કુંડલ ખીંચ દે. યદિ ઐસા કરના આવશ્યક ન સમઝે,
તો કેવલ અપને મન મેં ધ્યાન સે હી અપને ચારોં તરફ કુંડલ
ખીંચ લે, ઔર શાંતિ સે બૈઠ કર ઈશ્વર સે પ્રાર્થના કરે—"પ્રભો!
ઇન દુર્ભવિગ્રામ આત્માઓં પર દયા કીજિયે, ઔર ઇનકે લિયે
ઉચ્ચ ગતિ કા માર્ગ ખોલિયે."

મજ્જાશયોં ઔર જ્ઞાનતંતુઓં કે સમૂહ કો નીરોગ, બલવાન્ ઔર આરોગ્યસ્થિતિ મેં રખને કે લિયે દિન મેં દો-તીન બાર ૧૦-૧૫ મિનટ તક, મન ઔર શરીર કો શાંત રખને કા અભ્યાસ કરો. સંપૂર્ણ શરીર કો શિથિલ કર દો, ઔર સહજ સ્વભાવ સે પૂર્ણ શાંતિમય સ્થિતિ મેં પ્રવેશ કરો, કમ સે કમ સૌ બાર નાસિકા સે દીર્ઘ શ્વાસ-પ્રશ્વાસ કરો, શાંતિ કા ધ્યાન કરો. અંતરાત્મા કો શાંત ઔર સ્વસ્થ રખને કા પ્રયત્ન કરો. પૂર્ણ શાંતિ કી કલ્પના કરો. પરમાત્મા શાંત હૈ—મૈં શાંત હૂં—સર્વત્ર શાંતિ હૈ. ઇસ અભ્યાસ સે શરીર ઔર મન શાંત ઔર સ્વસ્થ હોગા, ઔર મજ્જાશય કી અશાંતિ, દુર્બલતા, વ્યાધિ ઉત્પન્ન કરને કે કારણ દૂર હોંગે. ઉપર્યુક્ત પ્રકાર સે ક્રિયા કરને સે ન્યૂરસ્થેનિયા, હિસ્ટીરિયા, ભૂતપ્રેત-બાધા ઔર નિર્બલતા કી સમસ્ત બિમારિયાં દૂર હોંગી. નવીન બલ ઔર સામર્થ્ય પ્રાપ્ત હોગી. જ્ઞાન તંતુઓં કા સમૂહ બલવાન્ હોગા, ઔર જીને મેં આનંદ માલૂમ હોગા.

જો ઉસ મહાન્ અનંત શક્તિ પર પૂર્ણ ભરોસા રખતા હૈ, સ્વયં મેં આત્મવિશ્વાસ રખતા હૈ, ઉસકો કભી તીનોં લોકોં મેં કોઇ ભી હાનિ નહીં પહુંચતી. પરમેશ્વર નિરંતર હમારે હી પાસ હૈ હમારે પ્રાણોં સે ભી અધિક નિકટ હૈ. હમારે જીવન કા જીવન હૈ. હમ સ્વયં ચૈતન્યસ્વરૂપ હૈં. પરમાત્મા સર્વવ્યાપક હૈ. ઇન વિચારોં પર મન એકાગ્ર કરો. સર્વત્ર શુભ, સત્ય ઔર સુંદરતા કો હી દેખો.

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

ખૂન નહીં આયેગા. થોડે સમય મેં ખૂન બંદ હો ગયા.

ઇસી પ્રકાર જિન્હેં જોરોં સે ખાંસી આતી હૈ, ઉન્હેં ભી ખાસ સ્થિતિ મેં બિઠા કર કહા જાતા હૈ કિ બાર બાર યહી જપ કરો કિ ખાંસી કા ઠસકા ન ઉઠેગા. યહાં ઔષધિયોં કા ઉપયોગ નહીં હોતા. શુદ્ધ વાયુ, સાત્ત્વિક ભોજન, ઉત્તમ વિચાર, વિશ્રામ, વાયુ-સેવન કા હી વિશેષ ઉપયોગ રોગનિવારણ મેં કિયા જાતા હૈ. જબ કોઇ રોગી બાર-બાર ડૉક્ટર સાહબ કો તંગ કરતા હૈ કિ કોઇ શક્તિવર્ધક ઔષધિ દીજિયે, તો ડૉક્ટર મહોદય કહતે હૈં કિ અમૃતમય શુદ્ધ વાયુ કા ઘૂંટ પી લીજિયે, યા શક્તિ બઢાને કો થોડા દુગ્ધ સેવન કીજિયે, ઔર ભાવના કીજિયે કિ મૈં બલવાન્ હૂં. ઇસ લિયે અન્ય ઉપચાર કે સાથ-સાથ પ્રાણ-ચિકિત્સા કા ઉપયોગ અવશ્ય કરના ચાહિયે.

પ્રાણચિકિત્સા મેં દૃઢ સંકલ્પબલ હોના અનિવાર્ય હૈ. ચિકિત્સક બાર-બાર યહ ભાવના કરતા રહે કિ મેરા સંકલ્પ બલવાન્ હૈ. મુઝે પ્રત્યેક કાર્ય મેં અવશ્ય સફલતા પ્રાપ્ત હોગી. દૂસરોં પર મેરે મનોબલ કા અવશ્ય પ્રભાવ પડેગા. મનુષ્ય મેં ઐસી શક્તિ હૈ કિ વહ કેવલ માનસિક બલ દ્વારા કઇ રોગોં કા નિવારણ કર સકતા હૈ. વહ શક્તિ વિશ્વાસ સે પ્રાપ્ત હોતી હૈ. સંસાર મેં સભી અપનેકો વિશ્વાસ કરનેવાલા માનતે હૈં, પરંતુ સચ્ચે વિશ્વાસ કરનેવાલે ઇને-ગિને હી હૈં. આકર્ષણશક્તિ સંચિત કરને કે લિયે નિમ્ન-લિખિત બાતોં પર વિશેષ ધ્યાન દો—

૧-તુમ્હારા શરીર સુદૃઢ, સ્વસ્થ ઔર નીરોગી હો.

૨-પેટ, ફેફડે, હૃદય ઔર છાતી મેં કિસી પ્રકાર કા દર્દ ન હો.

૩-શરીર મેં કિસી પ્રકાર કી કમજોરી યા શિથિલતા ન હો.

૪-જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત હો, જિસસે પાચનક્રિયા અચ્છી તરહ હો—ઉદર મેં કિસી પ્રકાર કા વિકાર ન હો.

૫-દીર્ઘ શ્વાસપ્રશ્વાસ કરને કી ઉત્તમ શક્તિ હો, ઔર થોડે પરિશ્રમ સે થકાન ન ઉત્પન્ન હો.

નીચે-લિખી શ્વાસક્રિયા કા નિત્ય ૧૦-૧૫ મિનટ અભ્યાસ કરો. રોગી કો ઉપચાર કે અંત મેં સૂચના દો કિ તુમ અબ બિલકુલ સ્વસ્થ હો, પૂર્ણ સ્વસ્થ્ય હો, સબ પ્રકાર નીરોગી હો, તુમ્હારે શરીર કે રોમ-રોમ મેં શક્તિ, સ્વાસ્થ ઔર આનંદ કા સંચાર હો રહા હૈ. ॐ आरोग्यम् ॐ आरोग्यम् ॐ आरोग्यम्.

મનુષ્ય કે અંદર એક ઐસી છિપી હુઈ શક્તિ હૈ, જિસે પ્રાણ-શક્તિ કહતે હૈં. ઇસ શક્તિ કો અંગ્રેજી મેં મેગ્નેટિઝમ કહતે હૈં. હમ પ્રાણ કો આકર્ષણ કર કે શરીર મેં સંચય કરને કે નિયમ

અધ્યાત્મ-શિક્ષા-પદ્ધતિ મેં બતલા ચૂકે હૈં. અબ તુમ ઇસ યોગ્ય હો ગએ હો કિ દૂસરે મેં ઇસ શકિત કો પ્રવાહિત કર સકતે હો. ઇસ શકિત કો, જો એક મનુષ્ય કે શરીર મેં નિકલ કર દૂસરે કે શરીર મેં પ્રવેશ કરતી હૈ, ચુંબક-શકિત કહતે હૈં, ઔર રોગ-નિવારણ મેં ઇસકા ઉપયોગ હોતા હૈ. ઇસ ચિકિત્સા કો પ્રાણચિકિત્સા કહતે હૈં.

ઇસ ઉપચાર સે યદિ તુમ પૂર્ણ સફલ હોના ચાહતે હો, તો તુમમેં પૂર્ણ શ્રદ્ધા-વિશ્વાસ હોના ચાહિયે. તુમ્હારા જીવન શુદ્ધ હો, ઔર તુમ્હારી આંતરિક ઇચ્છા નિઃસ્વાર્થ-ભાવ સે પરોપકાર કરને કી હો. તુમ્હારા રહન-સહન બિલકુલ સાદા હો, ઔર કિસી પ્રકાર કા તુમમેં ગર્વ ન હો. તુમ્હારા ચિત્ત સદા પ્રસન્ન હો, ઔર દૂસરોં કે સબ ભાવોં કો નિરીક્ષણ કરને કી તુમમેં શકિત હો. તુમ્હારે નાખૂન બિલકુલ સ્વચ્છ હોને ચાહિયે, જિસસે ઇસ શકિત કે નિકલને મેં કોઇ રોક-ટોક ન હો. પ્રાણશકિત દ્વારા પ્રત્યેક ચિકિત્સા મેં પ્રાણ-વ્યય હોતા હૈ. યહ પ્રાણ હમારે શરીર મેં સાધારણ નિયમ સે ભી અધિક હોના ચાહિયે. ઇસ લિયે હમ યહાં નીચે પ્રાણાકર્ષણ કરને કી એક ક્રિયા બતલાતે હૈં, જિસકે અભ્યાસ સે તુમ્હેં એક સપ્તાહ કે અંદર નવીન જીવન સંચાર કરતા હુઆ દૃષ્ટિગોચર હોગા. ઇસ ક્રિયા કો સર્વદા કરતે રહો.

પ્રાણાકર્ષણ-ક્રિયા

અપને બિસ્તર પર યા જમીન પર ચિત લેટ જાઓ. સારે શરીર કો બિલકુલ શિથિલ કર દો. અપને દોનોં હાથોં કો સૂર્ય-ચક્ર પર (પેટ કે ખડ્ડે પર, જહાં પર પસલિયાં જુડી હોતી હૈં) રક્ખો, ઔર મુંહ બંદ કર લો. ફિર નાસિકા સે શનૈઃશનૈઃ શ્વાસ લેના પ્રારંભ કરો, ઔર દૃઢ ઇચ્છા-સહિત યહ ભાવના કરો કિ વિશ્વ કે ભંડાર સે પ્રાણ, શ્વાસ દ્વારા આકર્ષિત હો કર તથા નાડીસંપ્રદાય દ્વારા પ્રવેશ કર, સૂર્યચક્ર મેં સંચિત હો રહા હૈ. ફેફડે ખૂબ શુદ્ધ વાયુ સે ભર લો, ઔર પાંચ સેકંડ તક શ્વાસ રોકે રહો. અબ શ્વાસ મુંહ સે ધીરે-ધીરે બાહર નિકાલો, ઔર ફિર દસ સેકંડ તક ચુપ-ચાપ પડે રહો. ફિર ઉસી પ્રકાર નાક સે શ્વાસ લેના પ્રારંભ કરો, ઔર થોડી દેર રોક કર ફિર ધીરે-ધીરે મુંહ સે નિકાલો. શ્વાસ લેતે સમય ઔર નિકાલતે સમય યહ ભાવના કરો કિ મૈં સર્વેશ્વર કે ભંડાર સે 'પ્રાણ' કો અપને મેં ખૂબ ખીચ રહા હૂં. ઇસે મૈં અપને શરીર મેં એકત્ર કર રહા હૂં, ઔર યહ મેરે અધિકાર મેં હૈ.

રોગી કે સમક્ષ ઉપસ્થિત હોને કે નિયમ

જિસ રોગી કા ઉપચાર કરને કો તુમ્હેં જાના હો, ઉસકે ભૌરોં કે દોનો મધ્યભાગ મેં સ્થિર દૃષ્ટિ સે દેખો. મન મેં યહ ધારણા

કર લો કિ યહ મુઝે હૃદય સે ચાહતા હૈ, ઔર મેરી ઉપસ્થિતિ કો પસંદ કરતા હૈ, યહ મેરે ઉપચાર સે અવશ્ય અચ્છા હો જાયગા. રોગી સે પ્રસન્ન ઔર હંસમુખ હો કર બાતચીત કરો, ઔર જિન ભયંકર અસાધ્ય રોગિયોં કો તુમને અચ્છા કિયા હૈ, ઉનકા વૃત્તાંત સુના કર ઉસકે હૃદયપટલ પર પૂરા વિશ્વાસ જમા દો કિ ઉસકા રોગ દૂસરોં કે મુકાબલે મેં કુછ નહીં હૈ. યદિ વહ કિસી ડૉક્ટર, વૈદ્ય યા હકીમ કા ઇલાજ કર રહા હો, તો ઉસકા વિરોધ મત કરો. રોગી સ્વયં તુમ્હારે ઉપચાર સે લાભ હોતા દેખ ઉનકા ઉપચાર છોડ દેગા.

રોગી સે કોઇ ઐસી બાત ન કરો, જો ઉસકે સિદ્ધાંત યા મર્મ કે વિરુદ્ધ હો, ઔર એક ભી વ્યર્થ શબ્દ મત બોલો. મન મેં યહી ભાવના કરતે રહો કિ યહ મેરી ઉપસ્થિતિ ચાહ રહા હૈ. યદિ રોગી સંશયવાદી હો, તો ભી પરવા ન કરો. વહ વિશ્વાસ કરે યા ન કરે, તુમ અવશ્ય અચ્છા કર સકોગે. યદિ વહ તુમ્હારી ઉપચાર-પ્રણાલી કે વિરુદ્ધ કોઇ બાત કહે, તો હંસ કર ટાલ દો, ઔર અપના કાર્ય કરતે જાઓ. વહ અપને આપ કુછ સમય બાદ પશ્ચાત્તાપ કરેગા, ઔર તુમ્હારા સન્માન કર ક્ષમા માંગેગા. યહ બાત રોગી કે દિલ મેં જમા દો કિ તુમ્હારા ઉપચાર કિસી પ્રકાર ભી હાનિપ્રદ નહીં હો સકતા.

ઉપચાર કે સાધન

તુમ રોગી કે રોગોં કો હાથ ફેર કર, ફૂંક માર કર, સૂચનાઓં સે યા અન્ય વસ્તુ કો મંત્રિત કર કે દૂર કર સકતે હો.

આકર્ષણક્રિયા અર્થાત્ પાસ કરને કી રીતિ

મનુષ્ય કે શરીર પર હાથ ફેર કર રોગ દૂર કરને કી પ્રથા પ્રાચીનકાલ સે ચલી આતી હૈ. મનુષ્ય કે શરીર મેં કઇ ઐસે સ્થાન હૈં, જહાં સે વિદ્યુત્પ્રવાહ નિકલતા હૈ. જૈસે હાથોં કી હથેલી, ઉંગલિયોં કે અગ્રભાગ, પાંવોં કે તલવે, મસ્તિષ્ક ઔર નેત્ર મુખ્ય ભાગ હૈં, જિનકે દ્વારા હમ અપની શક્તિ કો દૂસરે કે શરીર મેં પ્રવિષ્ટ કર સકતે હૈં.

અપની શક્તિ સે દૂસરે કે શરીર મેં પ્રવેશ કરને કી ક્રિયા કો આકર્ષણક્રિયા, હાથ ફેરને કી ક્રિયા અથવા પાસ કરને કી ક્રિયા કહતે હૈં.

પ્રબલ ઔર નિર્બલ શરીર

[illegible] કે પ્રબલ ઔર નિર્બલ [illegible] 'પોઝિટિવ' ઔર 'નેગેટિવ' કે સ્થાન એક દૂસરે કે વિરુદ્ધ માને જાતે હૈં. [illegible] મનુષ્ય કે [illegible] મનુષ્ય કે શરીર કા [illegible] ભાગ ઔર [illegible] કહલાતે હૈં, ઔર [illegible] કે નિર્બલ [illegible] ઔર [illegible]

ભાગ નિર્બલ. ઇસી પ્રકાર મનુષ્ય કી છાતી, પેટ આદિ પ્રબલ ઔર પીઠ કા ભાગ નિર્બલ માના જાતા હૈ.

માર્જન દો પ્રકાર કે હોતે હૈં—(૧)વિધાન-માર્જન ઔર (૨) વિસર્જન-માર્જન. વિધાન-માર્જન સિર સે લે કર પૈર તક એક અથવા દોનોં હાથોં સે કિયા જાતા હૈ, ઔર ઇસકે કરને સે રોગી નિદ્રા અથવા તંદ્રાવસ્થા મેં જાતા હૈ. નિદ્રા યા તંદ્રાવસ્થા સે જાગ્રત અવસ્થા મેં લાને કે લિયે જો ક્રિયા કી જાતી હૈ, ઉસે વિસર્જન-માર્જન કહતે હૈં.

માર્જન કરને કા રીતિ

હાથોં કી દોનોં હથેલિયોં કો જોર સે રગડો, જબ તક કિ વે ગર્મ ન હો જાયઁ. ફિર હાથોં કો આગેપીછે ખૂબ હિલાઓ, ઔર હાથોં કી મુટ્ઠિયોં કો ખૂબ જોર સે બંદ કરો, ઔર ખોલો. ઐસા કરને સે તુમ્હારી ઉંગલિયોં મેં સનસનાહટ માલૂમ હોગી. અબ તુમ દોનોં હાથોં કી હથેલિયોં ઔર ઉંગલિયોં કો મિલા કર તથા અંગૂઠોં કો દૂર રખ કર સિર કે ઉપર સે ધીરે ધીરે કપાલ, છાતી ઔર પેટ તક ઉતારતે લે જાઓ, ઔર પૈર કે નીચે હાથોં કો ઝટકા દો. (પાસ સ્ત્રી કે બાઇ ઔર પુરુષ કે દાહની ઓર દેના ચાહિયે.) ઝટકા ઇસ પ્રકાર દેના ચાહિયે, માનો તુમ કિસી વસ્તુ કો ઉંગલિયોં સે ઝિડક કર બાહર ફેંક રહે હો. શરીર સે હાથ ચાર ઇંચ દૂર રહને ચાહિયે. સિર સે પૈર તક એક બાર ઐસા કરના એક માર્જન કહ-લાતા હૈ. દૂસરા માર્જન પ્રારંભ કરતે સમય હાથોં કો ઝિડકને કે બાદ મુટ્ઠિયાં બંદ કર કે રોગી કે સિર પર લે જાના ચાહિયે, ઔર ફિર પહલી રીતિ સે સિર સે પૈર તક પાસ કરના ચાહિયે. હાથ ખુલે રહને સે હાથોં કા વિદ્યુતપ્રભાવ વ્યર્થ નષ્ટ હો જાતા હૈ. ઇસ પ્રકાર રોગી પર ૫ મિનટ સે લગા કર ૧૫ મિનટ તક યા કભી કભી આધ ઘંટે તક ભી પાસ દિયે જા સકતે હૈં. રોગોં કો દૂર કરને મેં ઠંડા ઔર ગર્મ ફૂંક બડા હી આશ્ચર્યજનક પ્રભાવ દિખલાતા હૈ. એક ફલાલૈન કા કપડા લે કર યા મામૂલી રૂમાલ કી તીન-ચાર તહ કર કે રોગી કે રુગ્ણ સ્થાન પર રખિયે. મુંહ બંદ કર કે નાક સે ખૂબ ગહરા શ્વાસ ખીંચિયે, ઔર મુંહ કો કપડે પર ઇસ પ્રકાર રખિયે કિ મુંહ કિસી ભી ઓર સે કિંચિન્માત્ર ભી ખુલા ન રહે, ઔર ફિર ધીરે ધીરે મુંહ સે હા હા કરતે હુએ શ્વાસ છોડિયે. ઇસ પ્રકાર તીન ચાર ફૂંક દેને સે હી રોગી કો તત્કાલ આરામ માલૂમ હોગા.

ઠંડે ફૂંક કા ઉપયોગ રોગી કે કિસી અંગ પ્રત્યંગ મેં જલન હોને અથવા શરીર કે કિસી સ્થાન કે જલ જાને પર કરના

ચાહિયે. ઇસમેં કપડે કી આવશ્યકતા નહીં. મુંહ સે હી ફૂ ફૂ કરને સે ઠંડી હવા નિકલતી હૈ.

વિદ્યુતશક્તિ કે દ્વારા ઉપચાર કરને કે અંત મેં ભિન્નભિન્ન સૂચના દેની ચાહિયે, ઔર ઉપચાર કે સમય મન મેં યહ ધ્યાન રખના ચાહિયે કિ જિસ રોગી કા હમ ઉપચાર કરતે હૈં, વહ બિલકુલ સ્વસ્થ અવસ્થા મેં હૈ.

વસ્તુઓં કો અભિમંત્રિત કરના, ઉસ પર વિદ્યુતશક્તિ કા ઉપયોગ કરના

જલ મેં તથા કિસી વસ્તુ મેં પ્રાણશક્તિ ભર દેને સે રોગી કો બહુત લાભ પહુંચતા હૈ.

પાની કો મૈગ્નેટાઇજ કરના.

એક અચ્છા કાંચ કા ગિલાસ યા કોઇ પાત્ર લે કર ઉસમેં મુંહ તક પાની ભરો, ઔર અપને દોનોં હાથોં કી હથેલિયોં [illegible] રગડ કર ગરમ કર લો, ઔર પાની કે પાત્ર કો બાએં હાથ [illegible] પકડ લો. અબ અપને દાહને હાથ કી હથેલી કો પોલી કર કે ઉંગ-લિયોં કો જલ સે એક ઇંચ ઉપર રક્ખો. તુમ્હારી ઉંગલિયાં જલ કો સ્પર્શ ન કરેં. અબ સ્થિર દૃષ્ટિ સે હથેલી કી ઓર દેખો, [illegible] સંકલ્પબલ સે યહ પ્રેરણા કરો કિ આરોગ્યતા કી કિરણેં તુમ્હા[illegible] આંખ, હાથ ઔર ઉંગલિયોંમેં સે નિકલ કર જલ મેં પ્રવેશ કર રહી હૈં. ઇસ પ્રકાર પાંચ મિનટ તક ઇસ ક્રિયા કો કરો.

જિસ રોગ કે લિયે જિન સૂચનાઓં કી આવશ્યકતા હો [illegible] ભી પ્રેરિત કર દો. યદિ કિસીકો કબ્જ કી શિકાયત હો, તો [illegible] યહ સૂચના દો કિ ઇસ જલ કે પીને સે તુમ્હારી કબ્જ કી [illegible] યત દૂર હોગી. ઇસ પાની કો એક ચમ્મચ પ્રતિ ઘંટે [illegible]

કાગજ મેં શક્તિ ભરને કા પ્રયોગ

એક નયા બ્લાટિંગપેપર યા નયા સાદા, સફેદ [illegible] ઔર ઉસકા આકાર પોસ્ટકાર્ડ કે સાઇજ કા [illegible] અપને દોનોં હાથોં કો રગડ કર ગરમ કર લો. [illegible] તરફ થોડે થોડે જલ કે છીંટે ડાલ દો. અબ [illegible] દોનોં હાથોં કે બીચ મેં દબા કર રક્ખો, ઔર [illegible] સે આરોગ્યતા ઔર રોગ દૂર કરને કા સંકલ્પ [illegible] કો એકાગ્ર હો કર ચાર મિનટ તક કરો. ઇસી [illegible] ઇતના હી બડા તૈયાર કરો. ફિર હાથોં કો [illegible] હથેલિયોં કે બીચ દોનોં કાગજોં કો રખ [illegible] પ્રેરિત કરો. યદિ રોગી દૂર હો, તો ઇન [illegible] ભેજ સકતે હો. કિંતુ રોગી કે સિવા [illegible]

સ્પર્શ ન કરે. ઇસી પ્રકાર હમ અન્ય વસ્તુઓં મેં સંકલ્પ દ્વારા પ્રાણશક્તિ ભર સકતે હૈં. ઇસી તરહ શક્કર યા ગુડ કો લે કર ઉનકી છોટી છોટી ગોલિયાં બના કર દૂર ભેજ સકતે યા નિકટ કે રોગી કો દે સકતે હૈં.

નિયમ

(૧) રોગી કા જબ ઉપચાર કરો, તબ ઉસકો અચ્છે બિસ્તરે પર ચિત્ત લિટાઓ યા આરામકુર્સી પર શાંતિ સે બિઠાઓ.

(૨) ઉપચાર કે સમય રોગી કી આંખેં બંદ કરવા દેની ચાહિયે.

(૩) રોગી સે કહો કિ વહ અપને સંપૂર્ણ શરીર કો શિથિલ કર લે.

(૪) જહાં તક હો સકે, કમ કપડે પહનાએ જાયં તો અચ્છા. યદિ બિલકુલ ન હોં, તો વિશેષ અચ્છા. રોગી કે ઉપર એક વિશેષ હલકી ચાદર ડાલ દો.

(૫) પાસેજ (માર્જન) ૫ મિનટ સે લે કર આધ ઘંટે તક દિએ જા સકતે હૈં.

(૬) કઇ રોગિયોં પર ૫-૧૦ મિનટ મેં હી બડા આશ્ચર્ય-જનક પ્રભાવ દિખલાઇ પડતા હૈ, ઔર કભી કભી ઘંટે યા દો ઘંટે બાદ પ્રભાવ હોતા હૈ.

(૭) રોગી કે સાથ રોગનિવારણ કા સમય મત બાંધો કિ ઇતને સમય મેં તુમ્હારા રોગ દૂર હો જાયગા.

(૮) યદિ પાસેજ કરને સે રોગ દૂર ન હો, તો ફૂંક મારને કી ક્રિયા કરો.

(૯) હરએક ઉપચાર કે પશ્ચાત્ રોગી કા મુંહ બંદ કરા કર નાક સે શ્વાસ ખીંચ કર નિકલવાના ચાહિયે. ઐસા પાંચ બાર કરના ચાહિયે.

(૧૦) અગર કોઇ સ્ત્રી રોગી હો, તો ઉસકો માતા યા બહન સમઝ કર ઉપચાર કરો.

હાથ કા દર્દ

અગર કિસીકી ભુજા મેં દર્દ હો, તો ઉસે આંખેં બંદ કરને કો કહો યા આરામ-કુર્સી પર બિઠલા કર હાથ [illegible] કહો, ઔર આંખેં બંદ કરવાઓ. ફિર દોનોં હાથોં સે ઉસકે કંધે સે લે કર ઉંગલિયોં તક પાસ કરો. જબ તુમ [illegible] ઉંગ-લિયોં કે પાસ મેં આઓ, તબ [illegible] દર્દ [illegible] ઔર [illegible] કરો કિ તુમ કોઈ [illegible] [illegible]

હુઆ ન હો, તો દર્દ હોનેવાલે હાથ કો લે કર ઇતને જોર સે । કિ બિમાર સહન કર સકે.

પીઠ કા દર્દ

બિમાર કો સીધા ખડે હોને અથવા લેટને કો કહો, ઔર રગ્ગુ ન સે ૬ ઇંચ ઉપર સે પાસેજ કરો. પાસેજ ગાંધ તક કરના હુંચે. પાસેજ કે બાદ રગ્ગુ સ્થાન કો ખૂબ જોર જોર સે થપ- ઓ. ઇતને હી ઉપચાર સે દર્દ દૂર હો જાયગા. યદિ ન હો, તો ૯ગ ગર્દન કી દાહની તરફ સે બાયેં કૂલ્હે તક ઔર બાઇ તરફ દાહને કૂલ્હે તક કરો.

પેટ કા દર્દ

બિમાર કો સીધા, ચિત લિટાઓ, ઔર જહાં દર્દ હોતા હો, ઉસે ૬ ઇંચ ઉપર સે લે કર જાંઘ તક પાસેજ કરો, ઔર ગરમ । ભી માર દો.

સંધિવાત રોગ

અગર કિસીકો વાત-રોગ હો, તો દર્દ કે સ્થાન સે ચાર અંગુલ ઉપર સે પાસેજ પ્રારંભ કર કે ઉંગલિયોં તક લાઓ, ઔર ઝિડકે દો.

ટાંગોં કા દર્દ

અગર ટાંગોં મેં દર્દ હો, તો દર્દ સે ચાર અંગુલ ઉપર સે ધીરે- ધીરે પાસેજ દેના આરંભ કરો, ઔર પૈરોં કે અંત તક લા કર ઝટકે દો.

રોગ કો ઉત્પન્ન કરનેવાલે મુખ્ય કારણોં મેં અજીર્ણ, ખરાબ પાચનશક્તિ ઔર રક્તસંચાર મેં ગડબડ હૈં. ૬૫ પ્રતિશત રોગોં કે કારણ પેટ કે વિકાર હૈં. પ્રત્યેક રોગ કા કારણ પ્રારંભ મેં પેટ કા વિકાર યા પાચનશક્તિ કા બિગાડ હી માલૂમ હોગા. સિરદર્દ, સિર કા ભારીપન, સિર મેં જલન, કાન કા દર્દ, આંખોં કી સૂજન વ પીડા, ગલે કા દર્દ, જુકામ, ઠંડે પૈર, પાગલપન, મંધિ વાત, નિર્બલતા, ગુર્દે કા દર્દ, ફેફડોં કી સૂજન, ક્ષય, સ્ત્રિયોં કે રોગ, અતિસાર, કમર કા દર્દ ઔર ઐસે સૈકડોં રોગો કી ઉત્પત્તિ કા કારણ પેટ કી ખરાબી હી હૈ.

સિર કે ઉપરીભાગોં મેં ઔર સિર સે ગલે તક જો રોગ હોતે હૈં, ઉસકા મુખ્ય કારણ રક્તસંચાર કી ગતિ મેં વિકૃતિ હી હૈ. બહુતસે રોગ જ્ઞાનતંતુઓં મેં મંદતા આને સે યા રક્તસંચાર મેં ફેરફાર હોને સે યા ગરમી સરદી હોને સે હોતે હૈં. રક્તસંચાર કા મુખ્ય કારણ પેટ હૈ. શરીર કે ભાગ પર જો સૂજન યા જલન હોતી હૈ, ઉસકા કારણ ઉસ સ્થાન પર વિશેષ રક્ત જમ જાના હૈ. રક્ત જમને કા કારણ યહ હૈ કિ પેટ મેં જો ખુરાક પહુંચતી હૈ, વહ ઠીક તૌર સે ચબાઇ નહીં જાતી યા અરુચિકર પદાર્થ ખાએ

જાતે હૈં, જિનકા પાચન નહીં હોતા, ઔર વે આંતોં મેં [illegible]
સડને લગતે હૈં. જબ હમારા ખાયા ભોજન વહાં પહુંચતા હૈ તો
સડા ઔર નવીન ભોજન મિલ જાતા હૈ. ઇસકે મિશ્રણ સે એક
પ્રકાર કી ગૈસ (વાયુ) ઉત્પન્ન હોતી હૈ, જિસસે ડકારેં આતી હૈં.
કભી-કભી યહ હવા (અપાન વાયુ) ગુદા માર્ગ દ્વારા બાહર નિકલ
જાતી હૈ, તબ કલેજા હલકા હો જાતા હૈ. જબ કભી ઇસ હવા કો
શરીર મેં સે નિકલને કા કોઈ માર્ગ નહીં મિલતા, તો યહ બાહર
નિકલને કે લિયે જોર મારતી હૈ. ઇસ જોર સે છાતી ઔર પેટ કે
બીચ કા પર્દા ફૈલતા હૈ, ઔર ધમની કે સમાન યહ પર્દા જોર સે
હિલતા હૈ, જિસસે હૃદય કે નીચલે ભાગ મેં વાયુ જમ કર રુકતી
હૈ. ઔર પરિણામસ્વરૂપ હૃદય કા રક્ત વેગ સે નિકલતા હૈ. ઇસમેં
દિલ કી ધડકન બડી તેજ ચલને લગતી હૈ. શરીર ગરમ હો જાતા
ઔર રક્ત જોર સે મસ્તિષ્ક મેં ચઢને લગતા હૈ. ફિર સિર કી બાજૂ
ઓર સે ઊપર ચઢ કર બાઈં ઓર સે નીચે ઉતરતા ઔર હૃદય કે
[illegible]

[illegible]

કે બાદ કલેજે પર બોઝ-સા માલૂમ હોના, સ્વાદ કા બદલ જાના, જીભ પર મૈલ જમ જાના, સાધારણ સિરદર્દ કરના, અધિક નિંદ આના યા બિલકુલ નિંદ ન આના. ઇનસે કલેજા કમજોર હો જાતા હૈ, ઔર ઇસ પર સૂજન આ જાતી હૈ. શરીર કે અવયવોં મેં હૃદય એક તેજ ઘોડે કે સમાન હૈ. થોડીસી ઉત્તેજના યા ધક્કે સે તેજી સે ધડકને લગતા હૈ. જિગર અત્યંત હઠીલે ખચ્ચર કી ભાંતિ હૈ. બડી ધીમી ગતિ સે ચલતા હૈ. ઇસકા જમ કર ઇલાજ કરના પડતા હૈ. રાત્રિ કો બિલકુલ નિંદ ન આના ઔર જી મેં બડી બેચૈની હોના—યહ નિદ્રા-નાશ રોગ હૈ. ઇસકા મુખ્ય કારણ અજીર્ણ હૈ. રક્ત બડે જોશ સે દિમાગ મેં જા કર ઇકટ્ઠા હોતા હૈ, જિસસે મસ્તિષ્ક અશાંત હો કર ઇતના ગર્મ હો જાતા હૈ કિ મનુષ્ય નિદ્રા નહીં લે સકતા. ઠંડે પૈર હોના—યહ ભી પાચનશક્તિ કી ખરાબી સે ઔર દિમાગ મેં અધિક રક્ત જમા હો જાને સે હોતા હૈ.

છાતી કે રોગ ભી કઈ પ્રકાર કે હોતે હૈં. ઉનમેં હૃદય સે સંબંધ રખનેવાલે વિશેષ હૈં. બહુતસે મનોવિકારોં અથવા અજીર્ણ હોતે હૈં. ફેફડોં કે રોગ-નિમોનિયા આદિ-ભી રક્તસંચાર કે અનિયમિત હોને સે ઔર અજીર્ણ કે કારણ હોતે હૈં, જિસસે રક્તસંચાર ઠીક તરહ નહીં હો સકતા. સરદી યા ઠંડ લગને સે યા સર્દ ચીજેં ખાને સે લોહૂ એક સ્થાન પર જમ જાતા હૈ. યહ સબ પ્રકૃતિ કે નિયમોં કા ઉલ્લંઘન કરને સે હોતા હૈ.

અજીર્ણ સે હી શરદી હોતી હૈ. શરદી મેં હવા લગને સે છાતી કી નલી ઔર ફેફડોં કે નાજુક ભાગોં પર લોહૂ જમ જાતા હૈ, ઔર રક્તસંચાર મેં બાધા પડ જાતી હૈ.

સ્ત્રીઓં કે રોગ

ગર્ભાશય મેં સૂજન હો જાના—માસિક ધર્મ કે સમય રક્ત ગર્ભાશય મેં જમા હો જાતા હૈ, ઔર રક્તસંચાર ઠીક નહીં હોતા. ઇસ કારણ સે વહાં પીડા હોતી હૈ. યહ દુઃખ વિશેષકર માસિક ધર્મ કે સમય હોતા હૈ. કબ્જ, અજીર્ણ ઔર ગર્ભાશય કી ખરાબી સે હી હિસ્ટીરિયા યા દૂસરે રોગ હોતે હૈં.

મૂત્રાશય ઔર મૂત્ર સંબંધી રોગ

મૂત્ર ઔર મૂત્રાશય કે રોગ હોને કા કારણ ભી ખુરાક કે વિષાક્ત પદાર્થ કા પેશાબ મેં આના હૈ. વહ જહર ફિર મૂત્રાશય કી થૈલી મેં જાતા હૈ. વહાં જહર કી ઉષ્ણતા પતલી ચમડી પર અસર કરતી હૈ, તબ જહર કા એસિડ સુરાખોં કી બારીક નલિયોં મેં એકત્રિત હો જાતા હૈ, ઔર વહાં રક્તસંચાર ઉચિત રીતિ સે નહીં હોતા. તબ યે બિમારિયાં ઉત્પન્ન હો જાતી હૈં.

જાતે હૈં, જિનકા પાચન નહીં હોતા, ઔર વે આંતોં મેં જા કર સડને લગતે હૈં. જબ દુબારા ખાયા ભોજન વહાં પહુંચતા હૈ, તો સડા ઔર નવીન ભોજન મિલ જાતા હૈ. ઇસકે મિશ્રણ સે એક પ્રકાર કી ગૈસ (વાયુ) ઉત્પન્ન હોતી હૈ, જિસસે ડકારેં આતી હૈં. કભી-કભી યહ હવા (અપાન વાયુ) ગુદા માર્ગ દ્વારા બાહર નિકલ જાતી હૈ, તબ કલેજા હલકા હો જાતા હૈ. જબ કભી ઇસ હવા કો શરીર મેં સે નિકલને કા કોઈ માર્ગ નહીં મિલતા, તો યહ બાહર નિકલને કે લિયે જોર મારતી હૈ. ઇસ જોર સે છાતી ઔર પેટ કે બીચ કા પર્દા ફૈલતા હૈ, ઔર ધમની કે સમાન વહ પર્દા જોર સે હિલતા હૈ, જિસસે હૃદય કે નીચલે ભાગ મેં વાયુ જા કર ટકરાતી હૈ, ઔર પરિણામસ્વરૂપ હૃદય કા રક્ત વેગ સે નિકલતા હૈ. ઇસસે દિલ કી ધડકન બડી તેજ ચલને લગતી હૈ. શરીર ગરમ હો જાતા ઔર રક્ત જોર સે મસ્તિષ્ક મેં ચઢને લગતા હૈ. ફિર સિર કી બાઈં ઓર સે ઉપર ચઢ કર દાહની ઓર સે નીચે ઉતરતા ઔર હૃદય કે બાએં ઉપરીભાગ મેં આ જાતા હૈ. ઇસ પ્રકાર હૃદય મેં સે નિકલા હુઆ રક્ત જોર સે સિર મેં ચઢ જાને કે કારણ આંખ, કાન, દાંત, ગલે આદિ અવયવોં મેં રક્ત લે જાનેવાલી બારીક નલિયોં પર દબાવ પડતા હૈ, પરંતુ વે ઉતની ફૈલ નહીં સકતીં, તબ હવા કે દબાવ સે અધિક રક્ત આ કર વહાં ઇકટ્ઠા હો જાતા ઔર અટક જાતા હૈ. જિસ અવયવ મેં ઇસ પ્રકાર રક્ત જમ જાતા હૈ, વહી બિમાર હો જાતા હૈ. તબ ઉસે હમ રોગ કહતે હૈં. જબ શરીર કે ઉપર કે ભાગ બહુત ગરમ હો જાતે હૈં ઔર નીચે કે ઠંડે, તબ ઇસી અધિક ઉષ્ણતા કે કારણ સંનિપાત અથવા સખ્ત સિર કી પીડા હોતી હૈ, જિસકા મૂલ કારણ પાચનશક્તિ કી ખરાબી હી હૈ. ઇસીસે બુખાર આતા હૈ, ઔર નસેં કમજોર હો જાતી હૈં. મનુષ્ય જિસકે સ્વાદ કે કારણ અનાપ સનાપ ખા કર અજીર્ણ ઉત્પન્ન કરતે ઔર રોગોં કો નિમંત્રણ દે કર બુલાતે હૈં, ઇસ પ્રકાર વે સ્વયં અપને જીવન કા સર્વનાશ કર ડાલતે હૈં. જખમ ઔર નાસૂર કો છોડ કર બહુતસે રોગો કા કારણ અજીર્ણ તથા અનિયમિત ઔર બિગડા હુઆ રક્તસંચાર હી હૈ.

કલેજે અથવા યકૃત કે રોગ

યકૃત પાચનશક્તિ કા મુખ્ય અવયવ હૈ. યહ ભોજન કો પચાને કા મુખ્ય કાર્ય કરતા હૈ. યદિ કલેજા અપના કાર્ય કર કે ખુરાક મેં સે પોષણતત્વ રક્ત ન બનાવે, તો હૃદય કહાં સે બલ પ્રાપ્ત કર સકતા હૈ. જિગર યા કલેજે કે રોગો કી પહચાન યહ હૈ— કલેજે કા ભારીપન, દબાના ઔર પસલિયો કે નીચે ધીમા-ધીમા દર્દ હોના, દાહિને કંધે મેં આગે પીછે દર્દ હોના, ભોજન કરને

કે બાદ કલેજે પર બોઝ-સા માલૂમ હોના, સ્વાદ કા બદલ જાના, જીભ પર મૈલ જમ જાના, સાધારણ સિરદર્દ કરના, બહુત નિંદ આના યા બિલકુલ નિંદ ન આના. ઇસસે કલેજા કઠોર હો જાતા હૈ, ઔર ઉસ પર સૂજન આ જાતી હૈ. શરીર કે અવયવોં મેં હૃદય એક તેજ ઘોડે કે સમાન હૈ. થોડીસી ઉદ્વિગ્નતા યા ધક્કે સે તેજી સે ધડકને લગતા હૈ. જિગર અત્યંત હઠીલે સુઅર કી ભાંતિ હૈ. બડી ધીમી ગતિ સે ચલતા હૈ. ઇસકા જમ કર ઇલાજ કરના પડતા હૈ. રાત્રિ કો બિલકુલ નિંદ ન આના ઔર જી મેં બડી બેચૈની હોના—યહ નિદ્રા-નાશ રોગ હૈ. ઇસકા મુખ્ય કારણ અજીર્ણ હૈ. રક્ત બડે જોશ સે દિમાગ મેં જા કર ઇકઠ્ઠા હોતા હૈ, જિસસે મસ્તિષ્ક અશાંત હો કર ઇતના ગર્મ હો જાતા હૈ કિ મનુષ્ય નિદ્રા નહીં લે સકતા. ટંડે પૈર હોના—યહ ભી પાચનશક્તિ કી ખરાબી સે ઔર દિમાગ મેં અધિક રક્ત જમા હો જાને સે હોતા હૈ.

છાતી કે રોગ ભી કઈ પ્રકાર કે હોતે હૈં. ઉનમેં હૃદય સે સંબંધ રખનેવાલે વિશેષ હૈં. બહુતસે મનોવિકારોં અથવા અજીર્ણ હોતે હૈં. ફેફડોં કે રોગ—નિમોનિયા આદિ—ભી રક્તસંચાર કે અનિયમિત હોને સે ઔર અજીર્ણ કે કારણ હોતે હૈં, જિસસે રક્તસંચાર ઠીક તરહ નહીં હો સકતા. સરદી યા ઠંડ લગને સે યા સર્દ ચીજેં ખાને સે લોહૂ એક સ્થાન પર જમ જાતા હૈ. યહ સબ પ્રકૃતિ કે નિયમોં કા ઉલ્લંઘન કરને સે હોતા હૈ.

અજીર્ણ સે હી સરદી હોતી હૈ. સરદી મેં હવા લગને સે છાતી કી નલી ઔર ફેફડોં કે નાજુક ભાગોં પર લોહૂ જમ જાતા હૈ, ઔર રક્તસંચાર મેં બાધા પડ જાતી હૈ.

સ્ત્રીઓં કે રોગ

ગર્ભાશય મેં સૂજન હો જાના—માસિક ધર્મ કે સમય રક્ત ગર્ભાશય મેં જમા હો જાતા હૈ, ઔર રક્તસંચાર ઠીક નહીં હોતા. ઇસ કારણ સે વહાં પીડા હોતી હૈ. યહ દુઃખ વિશેષકર માસિક ધર્મ કે સમય હોતા હૈ. કબ્જ, અજીર્ણ ઔર ગર્ભાશય કી ખરાબી સે હી હિસ્ટીરિયા યા દૂસરે રોગ હોતે હૈં.

મૂત્રાશય ઔર મૂત્ર સંબંધી રોગ

મૂત્ર ઔર મૂત્રાશય કે રોગ હોને કા કારણ ભી ખુરાક કે વિજાતીય પદાર્થ કા પેટ મેં ન જાના હૈ. યહ અન્દર ફિર મૂત્રાશય કી થૈલી મેં જાતા હૈ. વહાં અન્દર કી ઉષ્ણતા પથરી જમાની પર અસર કરતી હૈ, જબ અન્દર કા ઓક્સિડ યુરેટ કી બારીક નલિયોં મેં એકત્રિત હો જાતા હૈ ઔર વહાં રક્તસંચાર ઉચિત રીતિ સે નહીં હોતા. તબ યે ભિન્નભિન્ન ઉત્પન્ન હો જાતી હૈં.

જિસ પ્રકાર એંજિન ચલાને કે લિયે ભાફ ઔર બૉયલર કી આવશ્યકતા હૈ, ઇસી પ્રકાર શરીર કી ગતિવિધિ ચલાતે રહને કો પેટ ઔર પાચનશક્તિ કે અવયવ આવશ્યક હૈ.

પ્રાણમય ઉપચાર

આધાસીસી

યદિ ચેહરે કે કિસી ભાગ મેં દર્દ હો, તો બિમાર કો સીધા લિટા દો યા કુર્સી પર બૈઠા દો, જિસસે ઉસકા સિર આરામ સે કૂર્સી પર ટિકા રહે. યદિ વહ બૈઠ ન સકતા હો, તો જિસ ઓર દર્દ ન હો, ઉસ કરવટ લિટા દો. તબ અપને દોનોં હાથોં કો રગડ કર ગર્મ કર લો, ઔર દોનોં હાથોં કો દો મિનટ તક દર્દ કે સ્થાન પર રહને દો. અબ સિર કી ચોટી સે પાસેજ જોડે તક ૧૫ મિનટ કરો. હરએક પાસ કે બાદ હાથોં કો અવશ્ય ઝટક દો.

દાંત કા દર્દ

જિસ કુર્સી કી પીઠ બડી હો, ઉસ પર યા આરામકુર્સી પર યા જમીન પર આંખેં બંદ કર લિટાઓ. યદિ ઉપર કે જડબે કે દાંતોં મેં દર્દ હો, તો અપના બાયાં હાથ સિર કી ચોટી પર રકખો, ઔર ધીરેધીરે નીચે લાઓ. જબ તક કિ તુમ્હારે હાથોં કી ઉંગલિયાં મુંહ તક આવેં તબ હાથ કો ઝટક દો, ઔર કાન કે અંદર ફલાલેન યા રૂમાલ રખ કર ગર્મ ફૂંક માર દો, તબ રૂમાલ કો હટા દો તથા ૫–૭ પાસેજ દો, ઔર બિમાર કો નાક સે શ્વાસ લે કર જલદી મુંહ સે નિકાલને કો કહો. અગર દર્દ નીચે કી પંક્તિ મેં હો, તો અપના દાહના હાથ દર્દ કે સ્થાન પર રકખો, ઔર ઉંગલિયોં કો ધીરેધીરે ઠોઢી તક લાઓ. ઇસ ઉપચાર કો પાંચ મિનટ સે ૧૨ મિનટ તક કરો. અગર પહલે ઉપચાર સે પૂરી તરહ દર્દ દૂર ન હો તો ફૌરન હી દૂસરા ઉપચાર કરો. હરએક ઉપચાર મેં બિમાર કો આરામ સે બિઠાઓ યા લિટાઓ ઔર આંખેં બંદ કરાઓ.

કાન કા દર્દ

બિમાર કો લિટાઓ, તાકિ જિસ કાન મેં દર્દ હો, ઉસકો તુમ દેખ સકો. કાન મેં ગર્મ ફૂંક દો, ઔર દાહને હાથ સે કાન કે આસપાસ પાસેજ કરો, ઔર ઉંગલિયોં કો કાન સે નીચે લા કર એક સેકંડ તક સ્થિર રકખો, તબ ઝટક દો. કાન મેં ગર્મ ફૂંક માર દો, ફિર ઉસી ભાંતિ પાસેજ કરો, ઔર નાક સે ગહરી શ્વાસ લે કર મુંહ સે નિકાલને કો કહો.

સિર-દર્દ

સાધારણ કુર્સી પર બિમાર કો બિઠલા દે. યા જમીન પર ચિત લિટા દો. સિર કે દોનો તરફ સામને યા પીછે ખડે હો કર,

કપાલ સે પીછે દોનોં હાથોં કો લેજા કર પીઠ મેં દબા દો. ફિર અપને દાહને હાથ કો કપાલ પર રખો ઔર બાએં હાથ કો સિર કે પીછે રખો, ઔર એક મિનટ તક ખૂબ જોર સે દાબે રહો. દાહને હાથ કે અગ્રભાગ સે કપાલ કો થપથપાઓ ઔર ઝટક દો. અગર સિર કે પિછે [illegible] દર્દ હો, તો કર્ણસ્થાન કે ચાર ઇંચ ઉપર સે લેકર કંધોં તક પાસેજ કરો ઔર ઝટક દો. યદિ સિર કે અગ્રભાગ મેં દર્દ હો, તો દોનો હાથો સે સિર કો થપ-થપાઓ. ઔર સિર કે અગ્રભાગ સે લે કર મુંહ કે દોનોં તરફ દોનોં હાથોં કો ઝટક દો. ઉપચાર કે અંત મેં રોગી કે સામને ખડે હો જાઓ. હાથોં કો દોનોં બાજુઓં પર ઇસ પ્રકાર રખો કિ ઉંગલિયોં કે સિરે એકદૂસરે સે કપાલ કે મધ્યભાગ મેં સ્પર્શ કરેં. તબ ધીરેધીરે મસ્તિષ્ક સે લે કર કનપટિયોં તક દોનોં હાથો સે પાસેજ કરો. ઐસા તીનચાર બાર કરો. પશ્ચાત્ રોગી સે શ્વાસક્રિયા કરાઓ. આંખે બંદ રહના ચાહિયે. ફિર ઉસકે ચેહરે સે એક ઇંચ દૂરી સે વિસર્જન પાસેજ યા પંખા કરો. ઇસકે બાદ આંખેં ખોલને કો કહો. ખરાબ સે ખરાબ શિરોરોગ એક હી ઉપચાર મેં અચ્છા હો જાયગા. યદિ એક ઉપચાર મેં તુમ અસફલ રહો, તો દૂસરા ઉપચાર દો. યદિ સિરદર્દ મંદાગ્નિ યા કબ્જી કે કારણ હો, તો જલ કો મંત્રિત કર કે પિલાઓ.

આંખોં કા ઇલાજ

રોગી કો કુર્સી પર બૈઠાઓ યા લિટાઓ. સાથ હી આંખે બંદ કરાઓ, ઔર અપની હથેલિયોં કો પાંચ મિનટ તક આંખોં પર રખો; અબ ગરમ ફૂંક દો ઔર અપની ઉંગલિયોં સે થપ-થપાઓ, ઔર ઝટક દો. યદિ તુમ પલકોં કો સ્પર્શ કરો, તો બાહર કી તરફ સે નાક તક મસલતે હુએ લાઓ.

હૃદયરોગ

હૃદય કે સબ તરહ કે રોગોં કા ઇલાજ એક હી તરહ સે હોતા હૈ. અપને દોનોં હાથોં કી હથેલિયોં કો છાતી કે બાએં હિસ્સે પર (હૃદય કે સ્થાન પર) કુછ મિનટ તક રખો, ફિર દાહને હાથ સે અર્ધગોલાકાર મેં હૃદય કે આસપાસ પાસેજ કરો, ઔર રોગી કો શ્વાસ ખીંચ કર તીન બાર જલદી સે નિકાલને કો કહો. જબ રોગી શ્વાસ કો બાહર ફેંકે, ઉસ સમય અર્ધ ગોલાકાર પાસ કરો.

આવાજ બૈઠના

દોનોં હાથો સે રોગી કી ગર્દન કે પીછે સે પાસ દેના આરંભ કરો, ઔર દોનો હાથો કો ગર્દન કે બાજૂ પર ઇસ તરહ સે લાઓ કિ ઉંગલિયાં મિલ જાયં. તબ ફિર દોનોં હાથોં સે છાતી તક પાસ

કરો ઔર હાથ ઝટક દો. પાસ કરને કો તુમકો રોગી કે સામને ખડે હોના ચાહિયે. દસ મિનટ તક પાસ કરો ઔર ગર્મ ફૂંક દો.

કબ્જી કા ઉપચાર

બિમાર કો લિટા દો યા હો સકે તો ખડા રહને કો કહો. અબ પેટ સે લે કર પેડૂ તક દોનોં હાથોં સે પાસેજ કરો. અપને દાહને હાથ કો પેટ મેં ગોલાકાર રૂપ મેં ફેરો. ફિર અપને દોનોં હાથોં કો રગડ કર જોર સે ગર્મ કરો, ઔર દાહને હાથ કો ઉસીકી સીધ મેં પેટ કે નીચે બહુત દેર તક રકખો. ઔર ફિર પાસેજ દેના શુરૂ કરો, ઔર જિસ તરહ ઘડી કે કાંટે ગોલાકાર ચલતે હૈં, ઉસી તરહ દાહને હાથ સે પેટ પર માલિશ કરો. રોગી કો સુબહ ઉઠતે હી એક ગિલાસ ઠંડા પાની પીને કો કહો. રોગી કો ખૂબ ફલસેવન કરાના ચાહિયે. યદિ તુમ ધૈર્ય સે ઉપચાર કરતે રહોગે, તો ખરાબ સે ખરાબ કબ્જી કા રોગ દૂર હો જાયગા. રોગિયોં કો દસ્તાવર દવા કભી મત લેને દો, જબ તક કિ કોઇ વિશેષ આવ-સ્યકતા ન હો.

ગર્ભપાત

બિમાર કો લિટા દો યા બિઠા દો. અબ પીછે ખડે હો કર જૈસી પરિસ્થિતિ હો, દબે હુએ પાસેજ પેડૂ સે લે કર પેટ તક કરો, ઔર દસ મિનટ તક પાસ કરતે રહો. પાસેજ કરને કે બાદ ગર્ભા-શય પર અપને હાથોં કો તીન મિનટ તક રકખો, ઔર ઉપર કી તરફ દબાતે રહો. પ્રતિદિન એક બાર ઉપચાર કરના ચાહિયે. ઉપ-ચાર કે બાદ એક ઘંટે તક ચુપચાપ પડે રહને કો કહો. બિમાર જબ તક અચ્છા ન હો જાય, તબ તક ઉસે કઠિન પરિશ્રમ કરને સે મના કરો.

પક્ષાઘાત અર્થાત્ લકવે કા ઇલાજ

ઇસ રોગ કા ઇલાજ કરને કે લિયે બડી હિંમત કી આવ-સ્યકતા હૈ. જિસ ભાગ પર લકવા માર ગયા હો, ઉસે ખુલા રખના ચાહિયે. ઉસ ભાગ કો ખૂબ જોર સે રગડો, ઔર સારે ભાગ પર દોનો હાથોં સે પાસેજ કરો. યદિ પાંવ મેં લકવા માર ગયા હો, તો કુલ્હે સે લે કર પાંવ કે અંગૂઠે તક પાસ દો, ઔર રોગી કે અંગ કો હલ્કે જોર સે થપથપાઓ કિ બિમાર સહન કર સકે ઔર ઉસ ભાગ કો ખૂબ અચ્છી તરહ સે મર્દન કરો. પીઠ પર રીઢ કી નાડી તક કો અચ્છી તરહ રગડો, ઔર અપને હાથ સે ઇસ તરહ થપ-થપાઓ કિ [illegible] હો જાય. ઔર બિમાર કો [illegible] દો કિ વહ ઉઠ કર ચલે ઔર અપને હાથ-પૈર સે કામ લે. [illegible] (ઉપચાર) કે બાદ મેં [illegible]

દો. યદિ બિમાર કહે કિ મૈં ચલ નહીં સકતા હૂં યા કામ નહીં કર સકતા હૂં, ફિર ભી ઉસે પ્રભાવિત કર અંગ-સંચાલન કરાઓ. કુછ મત સુનો, નહીં તો તુમ સફલ નહીં હો સકતે.

મંદાગ્નિ કા ઉપચાર

મંદાગ્નિ ઔર અજીર્ણ યે દોનોં રોગ દવાઓં સે ઠીક તરહ સે અચ્છે નહીં હો સકતે. માનસિક શક્તિ કે ઉપચાર સે બહુત જલ્દ પ્રભાવ હોતા હૈ. દોનોં હાથોં સે, છાતી સે લે કર પેટ તક ઔર ફિર કૂલ્હોં પર લે જા કર હાથોં કો ઝટક દો. પાંચ મિનટ તક પાસેજ દેતે રહો ઔર ગર્મ ફૂંક ભી દો. અપને દોનોં હાથોં કો જોર સે રગડ કર બિમાર કે પેટ કો દાહને હાથ સે મસલો. ઉપચાર ૧૫ યા ૨૦ મિનટ તક કરો. રોગ કી તીવ્રતા મેં દો બાર ઉપચાર કરો. યહાં પર જિન રોગોં કા ઉપચાર નહીં દિયા ગયા હૈ, ઉનકા ઉપચાર સાધારણ નિયમાનુસાર કરો.

મૂત્રાશય કી પીડા

કભી-કભી ઐસા હોતા હૈ કિ ગોલા ચઢ જાતા હૈ ઔર પેશાબ અચ્છી તરહ સે નહીં હોતા ઔર ત્યાગ કરતે સમય કષ્ટ હોતા હૈ. ઇસ પ્રકાર કે રોગી કો ચિત સુલાઓ ઔર મોહનિદ્રા મેં લાઓ. જિસ જાન પર દર્દ હો રહા હો, ઉસ પર અપના હાથ ફેર દો. અબ સૂચના દો કિ તુમ્હારા દર્દ ધીરે-ધીરે અચ્છા હો રહા હૈ, ઔર થોડી દેર મેં બિલકુલ ઠીક હો જાયગા. તુમ્હારે મૂત્રાશય કા દર્દ સમૂલ નાશ હો રહા હૈ. અબ તુમકો પેશાબ કરતે સમય કોઇ કષ્ટ ન હોગા. તુમ્હારી અંતડિયાં ઔર ગુર્દે બિલકુલ ઠીક હૈં. આજ રાત કો તુમ્હેં અચ્છી તરહ નિંદ આવેગી, ઔર પ્રાતઃકાલ તુમ સ્વસ્થ ઔર શાંત અવસ્થા મેં ઉઠોગે. યહ જબ કર કે ફિર રોગી કો જાગ્રત્ અવસ્થા મેં લાઓ.

કોષ્ઠબદ્ધતા

જિનકો કોષ્ઠ-બદ્ધતા કા રોગ હોતા હૈ, ઉનકો દસ્ત સાફ નહીં હોતા, બુખાર આતા હૈ ઔર સિર-દર્દ હુઆ કરતા હૈ. ઇસ પ્રકાર કે રોગી કો નિદ્રા મેં લાઓ, ઔર પેડૂ પર હાથ ફેરતે રહો. ઔર સૂચના દો કિ તુમકો પ્રતિદિન પ્રાતઃકાલ ખુલ કર શૌચ હોગા. પેટ મેં જમા હુઆ મલ ધીરે-ધીરે નિકલ રહા હૈ. ઇસ પ્રકાર કુછ દિનોં કે ઉપચાર સે રોગી સ્વસ્થ હો જાયગા.

ગલે મેં સર્દી હોના

યદિ કિસીકે ગલે મેં સર્દી હૈ. ગલા બૈઠ ગયા હો ઔર આવાજ બંદ હો ગઈ હો. તો ઉસકો આરામ-કુર્સી પર બિઠાકર સિર પીછે કર ગલે સે લે કર છાતી તક દોનોં હાથોં સે ઉતરતે હુએ માર્જન કરો. ઔર દદ

સંકલ્પ-બલ સે સૂચના દો કિ તુમ્હારા દર્દ દૂર હો રહા હૈ. તુમ્હારી આવાજ ખુલ રહી હૈ. તુમ્હારે ગલે કી સૂજન વ સર્દી દૂર હો રહી હૈ. દશ મિનટ તક માર્જન કરો ઔર સૂચના દો. રોગી કો જલદી આરામ હોગા.

દમા

દમે કે રોગ સે લોગ બહુત દુઃખ પાતે હૈં, ઔર ઉનકો અત્યંત કષ્ટ સહન કરના પડતા હૈ. કઇ ઉપચાર કરને પર ભી લાભ પ્રતીત નહીં હોતા. ઐસી અવસ્થા મેં હિપ્નાટિઝમ કે પ્રયોગ સે બહુત લાભ પહુંચતા હૈ. રોગી કો ચિત લિટા કર ગહરી નિંદ મેં લાને કા પ્રયત્ન કરો. ફિર છાતી સે લે કર પેડુ તક ૫ મિનટ તક ઉતરતે હુએ માર્જન કરો. ઔર સૂચના દો કિ તુમ્હારે શરીર મેં સે સર્દી દૂર હો રહી હૈ, તુમ્હારા કફ તુમ્હારે પેડૂ સે નીચે ઉતર કર મલ-દ્વાર સે રોજ નિકલ જાયગા, ઔર અબ તુમ્હારી છાતી પ્રતિદિન સ્વચ્છ તથા નિર્મલ હોગી. તુમ પ્રતિદિન અચ્છી તરહ શ્વાસપ્રશ્વાસ લે સકોગે, તુમ્હારા શ્વાસ રુકેગા નહીં, તુમ્હારે દમે કા નાશ હો ગયા હૈ. જબ તુમ જાગ્રત્ હોગે, તબ તુમ્હેં પૂર્ણ રીતિ સે શાંતિ જ્ઞાત હોગી. અબ તુમ્હારા દર્દ દૂર હો ગયા હૈ, ઔર તુમ અચ્છી તરહ શ્વાસ લે સકોગે, ફિર નિદ્રાવસ્થા મેં હી રોગી કો ઔંધા કર દો ઔર પેટ કે બલ સુલા દો ઔર પીઠ સે લે કર નિચલે ભાગ તક ઉતરતે હુએ માર્જન દો. જો સૂચના માર્જન કરતે હુએ દી થી, વહી સૂચના ફિર દો. પશ્ચાત્ જાગ્રત્ કર દો.

જ્ઞાનતંતુઓં કી કમજોરી યા સ્નાયુદૌર્બલ્ય

સ્નાયુદૌર્બલ્ય યા જ્ઞાનતંતુઓં કી કમજોરી સે જો લોગ પીડિત હોં, ઉનકો ગહરી નિંદ મેં લાને કા પ્રયત્ન કરો ઔર મસ્તિષ્ક મેં સે કર પેડૂ તક દોનોં હાથોં સે ૧૫-૨૦ સામાન્ય માર્જન દો, ઔર સૂચના દો કિ તુમ્હારી સબ કમજોરી દૂર હો ગઈ હૈ. તુમમેં આનંદ બલ હૈ ઔર શક્તિ પ્રવેશ કર રહી હૈ. તુમ બલિષ્ઠ હો રહે હો, સંપૂર્ણ રૂપ સે સ્વસ્થ હો રહે હો. આજ સે તુમ્હારી સબ કમજોરી દૂર હો રહી હૈ, ઇસ પ્રકાર સે ૧૦-૨૦ મિનટ તક પ્રયોગ કરે, ફિર જાગ્રત્ કર દો.

અર્શ

કોઈ-કોઈ આદમી ઔર ઔરતેં ઐસે હોતે હૈં કિ ઉનકો બવાસીર કા બડી તકલીફ હોતી હૈ. ઇસ પ્રકાર કે આદમિયોં કો નિદ્રાવસ્થા મેં લે જાઓ. ઔર સૂચના દો કિ તુમ્હારી અર્શ દૂર હો રહી હૈ [illegible]

સે સોલ સોગે. તુમ બિલકુલ ડરોગે નહીં; ઇસ પ્રકાર કી સૂચના દેને સે ઉસકી શર્મ દૂર હો જાયગી.

આંખ કા દર્દ

જિસકી આંખેં દુખતી હોં, ઉસ પર મોહનિદ્રા કા પ્રયોગ કરો. એક પતલા કપડા ઉસકી આંખોં પર રખ દો. ચાર ગર્મ શ્વાસોપચાર દો, ઔર દર્દ દૂર હોને કા સંકલ્પ કરો. અપની આંખોં કી દૃષ્ટિ રોગી કી આંખોં પર ડાલ કર કહો કિ તુમ્હારા દર્દ દૂર હો રહા હૈ, તુમ્હારી દુખતી હુઈ આંખેં અચ્છી હો રહી હૈં. તુમકો આંખોં સે અચ્છી તરહ દિખાઈ દે રહા હૈ, અબ તુમ્હારી આંખેં નહીં દુખેંગી. દિન-પ્રતિ-દિન તુમ્હારી આંખોં કા તેજ બઢેગા. ઉસકો નિદ્રા મેં હી આંખેં ખોલને કો કહો, ઔર ઉસસે પુસ્તક પઢાઓ. યદિ વહ ધીરેધીરે સ્પષ્ટ પઢ સકે, તો સમઝના ચાહિયે કિ ઉસકી આંખેં અચ્છી હો ગઈ હૈં.

નકસીર (નાક સે રક્ત ગિરના)

જબ નકસીર ચલ રહી હો, ઐસી અવસ્થા મેં રોગી કો નિદ્રાવસ્થા મેં લાને કે લિયે બહુત સમય લગતા હૈ, અતઃ જાગ્રત્ અવસ્થા મેં હી ઇસ ક્રિયા કો કરના ચાહિયે.

ઉપચારક રોગી કે સમ્મુખ બૈઠ દાહના હાથ હૃદય પર ઔર હાથ મેરુદંડ યા નાક પર રખેં. અબ તુમ હૃદય સે ઇસ પ્રકાર સે બાતચીત કરો, માનો કિસી મનુષ્ય સે કર રહે હો.

તુમ તેજી સે ચલ રહે હો, અતઃ ઇસ જખ્મ મેં સે રક્ત નિકલતા હૈ, અતઃ ઇસે બંદ કરને કી આવશ્યકતા હૈ. તુમ અપની ગતિ કો ધીમી કરો, તુમ અપની ધડકન કો કમ કર દો. તુમ્હારી ધડકન અબ કમ હો રહી હૈ, ધીમી હો રહી હૈ. બહતા હુઆ રક્ત અટક રહા હૈ, બંદ હો રહા હૈ, બંદ હો રહા હૈ, બંદ હો ગયા. ઇસ પ્રકાર કી સૂચના સે નાડી કી ગતિ ૪૦ તક ઘટ સકતી ઔર ૧૨૫ તક બઢ સકતી હૈ. ઇસ પ્રકાર હૃદયરોગ કા ઉપચાર કિયા જાતા હૈ.

હૃદય-રોગ

જબ કભી કિસીકી છાતી યા હૃદય મેં દર્દ હો રહા હો, ઔર ચીખ માર રહા હો ઔર હૃદય કી ધડકન અધિક હો, તો ઇસ પ્રકાર કે રોગી કી છાતી કે બાએં ભાગ પર ઉપચારક કો અપને બાએં હાથ કી હથેલી રખના ચાહિયે, ઔર કુછ મિનટ તક હથેલી સે ધીરે-ધીરે ઉસ ભાગ કો દબાના ચાહિયે. તાકિ ઉસી સમય છાતી ઔર હૃદય કા કંપન બંદ હો જાય. ઐસે કંપન ઉસ સ્થાન પર ભેજના ચાહિયે. ફિર કુછ મિનટ બાદ ગર્મ પાની સે હાથોં કો ધો કર ઉપર સે માર્જન કરના ચાહિયે ઔર રજ્જુ સ્થાન

પર ગર્મ કપડા રખ કર ગર્મ ફૂંક મારના ચાહિયે. યદિ હો સકે, તો રોગી કો ગહરી નિંદ મેં લે જાના ચાહિયે. તત્પશ્ચાત્ સૂચના દો કિ તુમ્હારા હૃદય ઠીક હો રહા હૈ, થોડી દેર કે લિયે શાંતિ સે સો જાઓ, સો જાઓ.

ચસ્કે

બહુત-સે રોગિયોં કે સિર મેં, પેડૂ મેં, પસલિયોં મેં ચસ્કે ચલા કરતે હૈં, ઔર મસ્તક મેં હથૌડા મારને કે સમાન દર્દ હોતા હૈ. ઐસે રોગિયોં કો ગહરી નિંદ મેં લાના કઠિન હોતા હૈ. યદિ રોગી મોહ-નિદ્રા મેં ન આ સકે, તો નિમ્નલિખિત પ્રકાર સે રોગી કા ઉપચાર કરના ચાહિયે—

રોગી કો ઊંચી પીઠવાલી કુર્સી પર માથા ટિકા કર બૈઠાઓ યા ઇસ પ્રકાર સે લિટાઓ કિ ઉસકા પીડિત ભાગ ઉપર કો રહે. ઉપચારક અપને દોનો હાથોં કો ગર્મ કર કે રોગી કે દુખતે હુએ ભાગ પર થોડી દેર તક રક્ખે. ફિર રુગ્ણ ભાગ પર અર્ધ-ગોલાકાર માર્જન દે કર હાથોં કો અચ્છે પ્રકાર ઝટક દે. માર્જન કે બાદ દુખતે હુએ ભાગ કી તરફ કે કાન મેં સંકલ્પબલ સે ગર્મ ફૂંક મારો, ઔર દર્દ કે સ્થાન પર માર્જન કરો. ઔર દુઃખ દૂર કરને કા સંકલ્પ ભેજો. યદિ મસ્તિષ્ક મેં રોગ હો, તો કપાલ પર દાહના હાથ ઔર ગર્દન પર બાયાં હાથ રખ કર દબાઓ ઔર પેડૂ મેં ચસ્કે માર રહે હોં, તો દાહના હાથ પેડૂ ઔર બાયાં હાથ કમર પર રખ કર દબાઓ, ઔર દુઃખ દૂર કરને કે સજેશન દો. ઔર અંત મેં કહો કિ તુમ્હારે સબ રોગ દૂર હો ગયે હૈં, અબ તુમ્હેં કોઇ કષ્ટ ન રહા. ઇસી પ્રકાર અન્ય રોગો કા ભી ઉપચાર હો સકતા હૈ.

રોગી કો ચિત લિટા કર સારે શરીર કો ઢીલા કરને કો કહો. શરીર મેં કહીં તનાવ ન હો, નેત્ર મૂંદ લે. પાસ દેતે સમય યહ ભાવના કરો કિ સો જાઓ, સો જાઓ, સો જાઓ; તુમ્હેં બડી મીઠી નિંદ આ રહી હૈ. શાન્ત ઔર [illegible] નિંદ આ રહી હૈ. ખૂબ નિંદ આ રહી હૈ. ખૂબ [illegible] સો જાઓ [illegible] ઐસા કહતે રહો.

રોગી ચિત [illegible] કુર્સી [illegible] શાંતિ [illegible] [illegible] [illegible] કહો. ઔર ફિર [illegible] કિ રોગી કે ચિત્ત [illegible] મેં [illegible] [illegible] [illegible] મોહ-નિદ્રા [illegible] જાનની

[illegible]

સ્થ હોગા, બલ્કિ આજકલ કે પ્રસિદ્ધ માનસોપચારક તો ઇસી રીતિ કો વિશેષ સ્થાન દેતે હૈં કિ રોગી નેત્ર મૂંદ કર સજેશન (સૂચના) સુનતા રહે, તો ઉતકા આશ્ચર્યજનક પરિણામ હોગા.

ઉપસંહાર

પ્રાણુ-ચિકિત્સા કા રહસ્ય અંતર્મન મેં હી હૈ. અંતર્મન મેં સબ સામર્થ્ય હૈ. માનસશાસ્ત્ર કા યહ નિયમ હૈ કિ અંતર્મન હી સબ અવસ્થા, સ્થિતિ, તત્ત્વ ઔર શક્તિ કા કારણ હૈ. અંતર્મન પર જો-જો વિચાર અંકિત કિયે જાતે હૈં, ઉન્હીંકો વહ અપને મન ઔર શરીર મેં પ્રત્યક્ષ ઉત્પન્ન કર દિખાતા હૈ. અંતર્મન સબ પ્રકાર કે નવીન બનાયા જા સકતા હૈ ઔર પ્રત્યેક અડચન ઔર રોગ કા કારણ અંતર્મન કે અંતસ્તલ મેં રહને સે દૃઢ સંકલ્પ-બલ સે વહ પદા દો સબલ હટાયા જા સકતા હૈ. અંતર્મન (ગુપ્ત મન) [illegible] તથા પરકૃત સૂચના કે વશવર્તી હોતા હૈ. અંતર્મન કી સ્મરણશક્તિ અગાધ ઔર પૂર્ણ હૈ. [illegible] સબ સામર્થ્ય મનોબલ કે અધીન હૈ. જબ મન સબ પ્રકાર સે [illegible] કરતા હૈ, તબ સબ ઉદ્દેશ સિદ્ધ હોતે હૈં. દુર્બલતા કે વિચાર, ભય કે વિચાર, શંકા ઔર સંશય કે વિચાર, રોગ કે વિચાર, નિરુત્સાહ ઔર નિરાશા કે વિચાર, અપવિત્રતા કે વિચાર, [illegible] કે વિચારોં સે સ્વાસ્થ્ય ખરાબ હોતા હૈ ઔર ભયંકર હાનિ હોતી હૈ. ઇસી પ્રકાર આશા, પ્રસન્નતા, પ્રેમ, સુખ, સૌંદર્ય ઔર સ્વાસ્થ્ય કે વિચારોં સે બલ, વીર્ય, ઉત્સાહ ઔર આરોગ્ય કા સંચાર મેં [illegible] હોતા હૈ.

શરીર પર મન કા કૈસા અદ્ભુત પ્રભાવ હોતા હૈ, યહ સબ આપ જાન ચૂકે હૈં. [illegible]

[illegible]

પર ગર્મ કપડા રખ કર ગર્મ ફૂંક મારના ચાહિયે. યદિ હો સકે, તો રોગી કો ગહરી નિંદ મેં લે જાના ચાહિયે. તત્પશ્ચાત્ સૂચના દો કિ તુમ્હારા હૃદય ઠીક હો રહા હૈ, થોડી દેર કે લિયે શાંતિ સે સો જાઓ, સો જાઓ.

ચસ્કે

બહુત-સે રોગિયોં કે સિર મેં, પેડૂ મેં, પસલિયોં મેં ચસ્કે ચલા કરતે હૈં, ઔર મસ્તક મેં હથૌડા મારને કે સમાન દર્દ હોતા હૈ. ઐસે રોગિયોં કો ગહરી નિંદ મેં લાના કઠિન હોતા હૈ. યદિ રોગી મોહ-નિદ્રા મેં ન આ સકે, તો નિમ્નલિખિત પ્રકાર સે રોગી કા ઉપચાર કરના ચાહિયે—

રોગી કો ઉંચી પીઠવાલી કુર્સી પર માથા ટિકા કર બૈઠાઓ યા ઇસ પ્રકાર સે લિટાઓ કિ ઉસકા પીડિત ભાગ ઉપર કો રહે. ઉપચારક અપને દોનો હાથોં કો ગર્મ કર કે રોગી કે દુખતે હુએ ભાગ પર થોડી દેર તક રકખે. ફિર રુગ્ણ ભાગ પર અર્ધ-ગોલાકાર માર્જન દે કર હાથોં કો અચ્છે પ્રકાર ઝટક દે. માર્જન કે બાદ દુખતે હુએ ભાગ કી તરફ કે કાન મેં સંકલ્પબલ સે ગર્મ ફૂંક મારો, ઔર દર્દ કે સ્થાન પર માર્જન કરો. ઔર દુઃખ દૂર કરને કા સંકલ્પ ભેજો. યદિ મસ્તિષ્ક મેં રોગ હો, તો કપાલ પર દાહના હાથ ઔર ગર્દન પર બાયાં હાથ રખ કર દબાઓ ઔર પેડૂ મેં ચસ્કે માર રહે હોં, તો દાહના હાથ પેડૂ ઔર બાયાં હાથ કમર પર રખ કર દબાઓ, ઔર દુઃખ દૂર કરને કે સજેશન દો. ઔર અંત મેં કહો કિ તુમ્હારે સબ રોગ દૂર હો ગએ હૈં, અબ તુમ્હેં કોઇ કષ્ટ ન રહા. ઇસી પ્રકાર અન્ય રોગોં કા ભી ઉપચાર હો સકતા હૈ.

રોગી કો ચિત લિટા કર સારે શરીર કો શિથિલ કરને કો કહો. શરીર મેં કહીં તનાવ ન હો, નેત્ર મૂંદ લે. પાસ દેતે સમય યહ ભાવના કરો કિ સો જાઓ, સો જાઓ, સો જાઓ; તુમ્હેં બડી મીઠી નિંદ આ રહી હૈ. શાંત ઔર ગંભીર નિંદ આ રહી હૈ. ખૂબ નિંદ આ રહી હૈ. ખૂબ ગાઢી નિદ્રા મેં સો જાઓ. દસ-પાંચ મિનટ ઐસા કહતે રહો.

રોગી ચિત ન લેટ સકે, તો આરામ-કુર્સી પર આંખેં બંદ કર શાંતિ સે બિઠાઓ, ઔર સો જાને કી સૂચના મન-હી-મન કહો, ઔર ફિર ઇસ પ્રકાર ધીમે ધીમે સ્વર સે ઉનકો દુહરાઓ કિ રોગી કે ચિત્ત પર નિદ્રા કે વિચાર અંકિત હો જાયં. થોડી દેર મેં હી નિદ્રા-સી માલુમ હોને લગેગી ઔર કિસી-કિસી કો ખૂબ ગાઢી નિદ્રા આ જાયગી.

નિદ્રા લાના આવસ્યક નહીં હૈ. વિના નિંદ ભી પ્રભાવ અવ-

સ્ત હોગા, બલ્કિ આજકલ કે પ્રસિદ્ધ માનસોપચારક તો ઇસી રીતિ કો વિશેષ સ્થાન દેતે હૈં કિ રોગી નેત્ર મૂંદ કર સજેશન (સૂચના) સુનતા રહે, તો ઉસકા આશ્ચર્યજનક પરિણામ હોગા.

ઉપસંહાર

પ્રાણ-ચિકિત્સા કા રહસ્ય અંતર્મન મેં હી હૈ. અંતર્મન મેં સબ સામર્થ્ય હૈ. માનસશાસ્ત્ર કા યહ નિયમ હૈ કિ અંતર્મન હી સબ અવસ્થા, સ્થિતિ, તત્વ ઔર શક્તિ કા કારણ હૈ. અંતર્મન પર જૈસે-જૈસે વિચાર અંકિત કિયે જાતે હૈં, ઉસીકો વહ અપને મન ઔર શરીર મેં પ્રત્યક્ષ ઉત્પન્ન કર દિખાતા હૈ. અંતર્મન સબ પ્રકાર સે નવીન બનાયા જા સકતા હૈ ઔર પ્રત્યેક અંગ ઔર રોગ કા કારણ અંતર્મન કે અંતસ્તલ મેં હૈ, તો વહ દૃઢ સંકલ્પ-બલ સે યહ વહાં સે નિકાલા જા સકતા હૈ. અંતર્મન (ગુપ્ત મન) સ્થૂલ તથા પ્રકૃત સૂચના કે વશવર્તી હોતા હૈ. અંતર્મન કી સ્વાસ્થ્યશક્તિ અગાધ ઔર પૂર્ણ હૈ. શરીર કી સબ સામર્થ્ય મનોબલ કે આધીન હૈ. જબ મન સબ પ્રકાર સે અનુકૂલ વર્તન કરતા હૈ, તબ સબ ઉદ્દેશ્ય સિદ્ધ હોતે હૈં. દુર્બલતા કે વિચાર, ભય કે વિચાર, શંકા ઔર સંશય કે વિચાર, રોગ કે વિચાર, નિરુત્સાહ ઔર નિરાશા કે વિચાર, અસંયમતા કે વિચાર, નિશ્ચય કે વિચારોં સે સ્વાસ્થ્ય ખરાબ હોતા હૈ ઔર [illegible] ઇસકે વિપરીત આશા, પ્રસન્નતા, પ્રેમ, દયા, સૌંદર્ય ઔર સ્વાસ્થ્ય કે વિચારોં સે બલ, વીર્ય, ઉત્સાહ ઔર આરોગ્ય કા [illegible] મેં સંચાર હોતા હૈ.

શરીર પર મન કા કૈસા અદ્ભુત પ્રભાવ હોતા હૈ, [illegible]

[illegible]

મન મેં આશા ઔર ઉત્સાહ જાગ્રત કર કે શરીર કી ક્રિયા સુચારુ રૂપ સે હોતી હૈ, ઔર શરીર મેં વિલક્ષણ સુધાર હોને લગતા હૈ.

માર્જન ઔર વિદ્યુતપ્રવાહ સે સ્નાયુસમૂહ બલવાન્ હોતા હૈ. આજકલ વૈજ્ઞાનિકોં ને યહ બાત સ્વીકાર કર લી હૈ કિ મનુષ્ય કે શરીર મેં સે જીવની શક્તિ કી કિરણેં નિકલતી હૈં ઔર પ્રયોગકર્તા કે શરીર સે પ્રવાહિત હો કર રોગી કે શરીર મેં પ્રવેશ કરતી હૈં. બિજલી કી શક્તિ કે સમાન યહ વિદ્યુતપ્રવાહ ભી સર્વસાધારણ કી દૃષ્ટિ મેં અદૃષ્ટ હૈ. ઇન સબ બાતોં સે યહ સિદ્ધ હોતા હૈ કિ સર્વોત્કૃષ્ટ ઉન્નતિ કે લિયે બાહ્ય ઔર અંતર્મન દોનોં કો ઉન્નત કરના ચાહિયે.

અંતર્મન કા બાહ્ય મન પર પ્રભાવ ન હોને દો, બલ્કિ અંતર્મન પર બાહ્ય મન કા પૂર્ણ અધિકાર રહે. યથાર્થ ભાવના કરના સીખો. યથાર્થ ભાવના મેં બાહ્ય મન તથા અંતર્મન કે વિચારોં કા પરિવર્તન કરને કી અદ્ભુત શક્તિ હૈ. અંતઃકરણ કે અંતરતલ મેં, "મૈં આરોગ્ય હૂં" યહ વિચાર જબ દૃઢ હો, ઔર બાહ્ય મન મેં ભી યહ વિચાર નિશ્ચિત હો, દોનોં મન મેં રોગ કા વિચાર ન હો, તભી શરીર પૂર્ણ આરોગ્ય કા અનુભવ પ્રાપ્ત કરતા હૈ. જબ અંતર્મન કે માનસપટલ પર આરોગ્ય કે દૃઢ સંસ્કાર અંકિત હોતે હૈં, તબ શરીર પૂર્ણ નિરામય ઔર સ્વસ્થ હોતા હૈ. ફિર ઐસા એક રોગ ભી નહીં, જિસે અંતર્મન દૂર ન કર સકે. અંતર્મન પર દૃઢ સંસ્કાર અંકિત કરના હી પ્રાણચિકિત્સા ઔર માનસોપચાર કી કુંજી હૈ.

હિંદી-ભાષા-ભાષિયોં કે લિયે યહ નવીન વિષય હોગા. મૈં ઇસ વિદ્યા કા આચાર્ય હોને કા દાવા નહીં કરતા. પંદ્રહ-સોલહ વર્ષ કે નિજ અધ્યયન ઔર અનુભવ સે ઔર અપને સહકારી મિત્રોં કે અનુભવ સે, જો કઈ સ્થાનોં મેં નિઃસ્વાર્થભાવ સે ઇસ વિદ્યા દ્વારા દૂસરોં મનુષ્યોં કો લાભ પહુંચા રહે હૈં, ઇતના અવશ્ય કહ સકતા હૂં કિ યહ વિદ્યા અપૂર્વ હૈ ઔર ઇસકે પ્રચાર કી અત્યંત આવશ્યકતા હૈ. ઇસકે દ્વારા જનતા કા બહુત ઉપકાર હો સકતા હૈ. અનેક પાઠક ઇસકા અભ્યાસ ઔર અનુભવ કર લાભ ઉઠાવેં, યહી હાર્દિક ભાવના હૈ. [illegible]

[illegible]

દુર્બલતા સે ઉત્પન્ન દુર્ગંધ પેટ કે વિકાર, મંદાગ્નિ, અજીર્ણ, ૮-કેશકલાપ-કષ્ટ, ૮-અનિદ્રા-સ્વપ્નવિકાર, ૯-સ્નાયવિક નિર્બલ-તા-પુંસકતા, ૧૦-સ્વપ્નદોષ, વીર્યસ્રાવ અંગ કે રુગ્ણ જો દો, ૧૧-પ્રત્યંગીકતા, જનિત ધર્મ કી અનિયમિતતા, રક્તસ્રાવ, ૧૨-ચિત્તભ્રમ-ઉન્માદ, ૧૩-મસ્તિષ્ક કે વિકાર, મન કો નિર્બલતા, સ્મરણશક્તિ કી ખરાબી, ૧૪-સબ પ્રકાર કે દર્દ, બેચેની, બુદ્ધિ કા અવિકાસ-રોગ, કમર-દર્દ, ૧૫-માદક પદાર્થો કે સેવન કરને કી આદત, ૧૬-સબ પ્રકાર કી ટેવ, ૧૭-બાલકોં કી દુર્બલતા મેં દૃષ્ટિ કમ, દૃષ્ટિ કી મંદતા, જડતાપન, ૧૮-મનોબલ ઔર આત્મવિશ્વાસ કા અભાવ, ૧૯-ખાંસી ઔર દમ, ૨૦-દુર્ગુણ ઔર દુર્વ્યસન, ૨૧-સમાક્ષેપ, ૨૨-શૂન્યતા, ૨૩-મૂત્ર-પ્રમેહ-આદિ ઇત્યાદિ રોગોં કી ચિકિત્સા દવા વિના દ્વારા મેસ્મેરિઝમ કી જા સકતી હૈ.

પ્રિય પાઠક! અંતરતમ કે સર્વોત્કૃષ્ટ પરમ તત્ત્વ મેં મન કો અખંડ લીન કરને સે મન કો અનાયાસેન આનંદ ઔર સુખદ સ્થિતિ પ્રાપ્ત હોતી હૈ. મન સે તમાં બંધનોં કી સંપૂર્ણ નિવૃત્તિ હો કર પરમાનંદ કી પ્રાપ્તિ હોતી હૈ. શરીર કો નિયમબદ્ધ કરને પર ઔર મન કો બંધનમાત્ર સે મુક્ત કરને કા યહી સર્વોત્કૃષ્ટ ઉપાય હૈ કિ આત્મા કે હૃદય પ્રદેશ મેં વિચાર કો સ્થિર રખો. ઇસી હૃદય પ્રદેશ મેં પહુંચ કર કવિ, ચિત્રકાર, સંત, મહાત્મા, મહાપુરુષ, વિજ્ઞાની, મુક્તિ, સ્વતંત્રતા, અખંડ આનંદ, અલૌકિક પ્રતિભા પ્રાપ્ત કર કાવ્ય, સાહિત્યકલા ઔર આશ્ચર્યકારક શોધોં કે દ્વારા સંસાર કો ચકિત કર દેતે હૈં. ઇસ કલ્યાણકારક સ્થિતિ મેં પ્રવેશ કરને પર હી અવિચ્છિન્ન શાંતિ પ્રાપ્ત હોતી હૈ ઔર ફિર કોઈ આધિ અંતઃકરણ કો સ્પર્શ નહીં કર સકતી, કોઈ વ્યાધિ પાસ નહીં ફટક સકતી. યહ પ્રશાંત હૃદય પ્રદેશ પ્રત્યેક મનુષ્ય કે અત્યંત સમીપ હૈ. યહ તુમ્હારે અંદર હી હૈ. ઇસી ક્ષણ તુમ ઇસમેં પ્રવેશ કર સકતે હો. ઇસ પરમ દિવ્ય, પરમ સુંદર, પ્રશાંત પ્રદેશ મેં પરમાત્મા કા નિવાસ હૈ, ઔર ઇસ શાંત નીરવ પ્રદેશ મેં પ્રવેશ કર પરમ આનંદ, પરમ નિર્ભય, પરમ નિશ્ચિંત હો કર જીવન કો આનંદ સે પરિપૂર્ણ કર પૂર્ણ આરોગ્ય, સુખ, શાંતિ પ્રાપ્ત કર યથાર્થ જીવન કા અનુભવ કરો.

("સુધા" માસિકના અંકોમાંથી)

મન મેં આશા ઔર ઉત્સાહ જાગ્રત કર કે શરીર કી ક્રિયા સુચારુ-
રૂપ સે હોતી હૈ, ઔર શરીર મેં વિલક્ષણ સુધાર હોને લગતા હૈ.

માર્જન ઔર વિદ્યુતપ્રવાહ સે સ્નાયુસમૂહ બલવાન્ હોતા હૈ.
આજકલ વૈજ્ઞાનિકોં ને યહ બાત સ્વીકાર કર લી હૈ કિ મનુષ્ય કે
શરીર મેં સે જીવની શક્તિ કી કિરણેં નિકલતી હૈં ઔર પ્રયોગ-
કર્તા કે શરીર સે પ્રવાહિત હો કર રોગી કે શરીર મેં પ્રવેશ કરતી
હૈં. બિજલી કી શક્તિ કે સમાન યહ વિદ્યુત્પ્રવાહ ભી સર્વસાધા-
રણ કી દૃષ્ટિ મેં અદૃષ્ટ હૈ. ઇન સબ બાતોં સે યહ સિદ્ધ હોતા હૈ
કિ સર્વોત્કૃષ્ટ ઉન્નતિ કે લિયે બાહ્ય ઔર અંતર્મન દોનોં કો ઉન્નત
કરના ચાહિયે.

અંતર્મન કા બાહ્ય મન પર પ્રભાવ ન હોને દો, બલ્કિ અંત-
ર્મન પર બાહ્ય મન કા પૂર્ણ અધિકાર રહે. યથાર્થ ભાવના કરના
સીખો. યથાર્થ ભાવના મેં બાહ્ય મન તથા અંતર્મન કે વિચારોં
કો પરિવર્તન કરને કી અદ્ભુત શક્તિ હૈ. અંતઃકરણ કે અંતરતલ
મેં, "મૈં આરોગ્ય હૂં" યહ વિચાર જબ દૃઢ હો, ઔર બાહ્ય મન
મેં ભી યહ વિચાર નિશ્ચિત હો, દોનોં મન મેં રોગ કા વિચાર
ન હો, તભી શરીર પૂર્ણ આરોગ્ય કા અનુભવ પ્રાપ્ત કરતા હૈ. જબ
અંતર્મન કે માનસપટલ પર આરોગ્ય કે દૃઢ સંસ્કાર અંકિત હોતે
હૈં, તબ શરીર પૂર્ણ નિરામય ઔર સ્વસ્થ હોતા હૈ. ફિર ઐસા એક
રોગ ભી નહીં, જિસે અંતર્મન દૂર ન કર સકે. અંતર્મન પર દૃઢ
સંસ્કાર અંકિત કરના હી પ્રાણચિકિત્સા ઔર માનસોપચાર કી કુંજી હૈ.

હિંદી-ભાષા-ભાષિયોં કે લિયે યહ નવીન વિષય હોગા. મૈં
ઇસ વિદ્યા કા આચાર્ય હોને કા દાવા નહીં કરતા. પંદ્રહ-સોલહ
વર્ષ કે નિજી અધ્યયન ઔર અનુભવ સે ઔર અપને સહકારી
મિત્રોં કે અનુભવ સે, જો કઇ સ્થાનોં મેં નિઃસ્વાર્થભાવ સે ઇસ
વિદ્યા દ્વારા હજારોં મનુષ્યોં કો લાભ પહુંચા રહે હૈં, ઇતના અવશ્ય
કહ સકતા હૂં કિ યહ વિદ્યા અપૂર્વ હૈ ઔર ઇસકે પ્રચાર કી
અત્યંત આવશ્યકતા હૈ. ઇસકે દ્વારા જનતા કા બડા ઉપકાર હો
સકતા હૈ. પ્રત્યેક પાઠક સ્વયં ઇસકા અભ્યાસ ઔર અનુભવ કર
લાભ ઉઠાવેં, યહી હાર્દિક પ્રાર્થના હૈ. સ્નાયુ-દૌર્બલ્ય ઔર મજ્જા-
તંતુ કી દુર્બલતા સે ઉત્પન્ન હુએ રોગ ઇસસે દૂર હોતે હૈં, યહ
નિર્વિવાદ સિદ્ધ હૈ કિંતુ ઇસકા ઉપયોગ સબ બિમારિયોં મેં હી
નહીં, બલ્કિ માનસિક દોષોં કો દૂર કર માનસિક શિક્ષણ દ્વારા
જીવનસુધાર કે લિયે અત્યંત આવશ્યક હૈ.

૧-અનિદ્રારોગ, ૨-અર્ધાંગવાયુ, ૩-દુર્બલતા-રક્ત કી કમી,
૪-ન્યુરસ્થેનિયા, ૫-હિસ્ટીરિયા (વાયુ પરમ..), ૬-મજ્જાતંતુ કી

દુર્બલતા સે ઉત્પન્ન હુએ પેટ કે વિકાર, ખડકન, ભ્રમણ, ૭-
કમજોરી-કબ્જ, ૮-અભિમાન-વાચાલિતા, ૯-સ્વાભાવિક નિર્બલ-
તા-નપુંસકતા, ૧૦-વ્યભિચાર, વીર્યક્ષય ઔર ગુપ્ત રોગ,
૧૧-પ્રાણપીડા, અનિષ્ટ ધર્મ કી અનિશ્ચિતતા, ૧૨-શૂલ, ૧૩-
ચિત્તભ્રમ-ઉન્માદ, ૧૩-અતિરેક કે વિકાર, મન કી નિર્બલતા,
સ્મરણશક્તિ કી ખરાબી, ૧૪-સબ પ્રકાર કે દર્દ, વેદના, પુરાને વા
અતિ-રોગ, કમ-દર્દ, ૧૫-માદક પદાર્થોં કે સેવન કરને કી આદત,
૧૬-સબ પ્રકાર કી ટેવ, ૧૭-જ્ઞાનતંતુ કી દુર્બલતા સે પરિ-
શ્રમ, દાંત કી પીડા, અનિદ્રા, ૧૮-મનોબલ ઔર આત્મવિશ્વાસ
કા અભાવ, ૧૯-ખાંસી ઔર દમ, ૨૦-દુર્ગુણ ઔર દુર્વ્યસન,
૨૧-સંતાપ, ન્યૂનતા, ૨૨-ભૂત-પ્રેત-બાધા ઇત્યાદિ રોગોં કી
ચિકિત્સા દસ વિધા દ્વારા આસાનીપૂર્વક કી જા સકતી હૈ.

પ્રિય પાઠક! અંતસ્તલ કે સર્વોત્કૃષ્ટ પરમ તત્ત્વ મેં મન કો
અખંડ લીન કરને સે મન કો અસાધારણ આનંદ ઔર સુખકર
સ્થિતિ પ્રાપ્ત હોતી હૈ. મન સે સર્વ અનર્થ કી સંપૂર્ણ નિવૃત્તિ
હો કર પરમાનંદ કી પ્રાપ્તિ હોતી હૈ. શરીર કો નિશ્ચલ કરને પર
ઔર મન કો બંધનમાત્ર સે મુક્ત કરને કા યહી સર્વોત્કૃષ્ટ ઉપાય
હૈ કિ આત્મા કે ઉચ્ચ પ્રદેશ મેં વિચાર કો સ્થિર રખો. ઇસી
ઉચ્ચ પ્રદેશ મેં પહુંચ કર કવિ, ચિત્રકાર, સંત, મહાત્મા, મહા-
પુરુષ, વિજ્ઞાની, મુક્તિ, સ્વતંત્રતા, અખંડ આનંદ, અલૌકિક પ્રતિભા
પ્રાપ્ત કર કાવ્ય, સાહિત્યકલા ઔર આશ્ચર્યકારક શોધોં કે દ્વારા
સંસાર કો ચકિત કર દેતે હૈં. ઇસ કલ્યાણકારક સ્થિતિ મેં પ્રવેશ
કરને પર હી અવિચ્છિન્ન શાંતિ પ્રાપ્ત હોતી હૈ ઔર ફિર કોઈ આધિ
અંતઃકરણ કો સ્પર્શ નહીં કર સકતી, કોઈ વ્યાધિ પાસ નહીં ફટક
સકતી. યહ પ્રશાંત ઉચ્ચ પ્રદેશ પ્રત્યેક મનુષ્ય કે અત્યંત સમીપ હૈ.
યહ તુમ્હારે અંદર હી હૈ. ઇસી ક્ષણ ધ્યાન દ્વારા ઇસમેં પ્રવેશ કર સકતે હો.
ઇસ પરમ દિવ્ય, પરમ સુંદર, પ્રશાંત પ્રદેશ મેં પરમાત્મા કા નિવાસ
હૈ, ઔર ઇસ શાંત નીરવ પ્રદેશ મેં પ્રવેશ કર પરમ આનંદ, પરમ
નિર્ભય, પરમ નિશ્ચિંત હો કર જીવન કો આનંદ સે પરિપૂર્ણ કર
પૂર્ણ આરોગ્ય, સુખ, શાંતિ પ્રાપ્ત કર યથાર્થ જીવન કા અનુભવ કરો.

("સુધા" માસિકના અંકોમાંથી)

२६१—तक्र

(લેખકઃ-શ્રી. વિશ્વનાથ)

દૂધ સે જિન અનેક સ્વાસ્થ્યદાયક ઔર વયઃસ્થાપક વસ્તુઓં કી ઉત્પત્તિ હોતી હૈ, ઉનમેં એક તક્ર ભી હૈ. દૂધ સે ઇતની ચીજેં બનતી હૈં—દહીં, નવનીત અર્થાત્ મક્ખન ઔર તક્ર. ઇન ચારોં મેં સે કિસી એક કો સર્વોત્તમ બતાના અત્યંત વિવાદાસ્પદ હૈ.

દૂધ ઇતની સર્વપ્રિય ઔર સર્વસંમત વસ્તુ હૈ કિ ઉસકે દો—ચાર ઇને ગિને વિરોધી કોઇ મૂલ્ય નહીં રખતે. દહીં કો વિદેશી લોગ પહલે અચ્છા નહીં સમઝતે થે, લેકિન જબ સે ફ્રાંસીસી વૈજ્ઞાનિક મેચનિકફ ને યહ સિદ્ધ કિયા કિ દહીં મેં વે કીટાણુ વિદ્યમાન હૈં, જો વૃદ્ધાવસ્થા કે કીડોં કો મારતે હૈં ઔર પેટ મેં જિનકે જાને સે મનુષ્ય જલદી વૃદ્ધ નહીં હો સકતા. તબ સે બહુત સે ભારતીય દહીં કે પ્રતિ ઇતના પ્રેમ પ્રકટ કરને લગ ગયે હૈં કિ સમય-કુસમય કા કુછ વિચાર ન કર દહીં ખા બૈઠતે હૈં, ઔર ફલતઃ 'રોગાક્રાંત' હો જાતે હૈં. દહીં કે વિષય મેં બહુતસી બાતોં કા ધ્યાન રખના આવશ્યક હૈ. મક્ખન યા નવનીત ક્ષય યા રાજયક્ષ્મા કી અદ્વિતીય ઔષધિ હૈ. યહ બાલક ઔર વૃદ્ધ દોનોં કો હિતકારી હૈ, કિંતુ બાલકોં કે લિયે તો નવનીત અમૃતતુલ્ય ગુણદાયક હૈ.

દૂધ કી યહ એક વિશેષતા હૈ કિ ઉસકે જિતને હી સંસ્કાર કિયે જાતે હૈં, શેષ વસ્તુ ઇતની હી ઉત્તમતર હોતી હૈ. સાધારણ દૃષ્ટિ સે દેખને પર જબ દહીં મેં સે મક્ખન નિકાલ લિયા ગયા, તો જો વસ્તુ બચ જાતી હૈ વહ સત્ત્વહીન ઔર વ્યર્થ હોની ચાહિયે; કિંતુ બાત ઇસકે વિપરીત હૈ. અચ્છી તરહ સે ઘી નિકાલ લેને કે બાદ જો વસ્તુ બચ જાતી હૈ, ઉસે તક્ર કહતે હૈં. [illegible] નિકાલને કી ક્રિયા મેં, પાની અપને સમીપ રખ લેના ચાહિયે. દહીં મથતા જાય ઔર જ્યોં જ્યોં ઉસમેંસે ઘી નિકલતા જાય [illegible] પાની મિલાતા જાય, ઘી નિકાલ કર અલગ કરતા જાય. જબ ઉસમેંસે ઘી નિકલના બંદ હો જાય, તો પાની [illegible] દે. યહી તક્ર હૈ ઔર [illegible] સ્વાસ્થ્યપ્રદ [illegible]

યહ પાચ પ્રકાર કા [illegible] [illegible] ઔર [illegible] [illegible]

[illegible]

જાતા હૈ. ઔર મથિત મેં મલાઇ નિકાલ કર મથા જાતા હૈ. તક્ર મેં ઉતના હી પાની મિલાના ચાહિયે, જિતના ઘી નિકાલ ને મેં આવશ્યક હો. ઉદશ્વિત ઔર છચ્છિકા સમઝાને કે લિયે પહલે કુછ ભૂમિકા કી અપેક્ષા હૈ. જિનકે ઘર મેં ગાય લગતી હૈ ઔર દૂધ અધિક હોતા હૈ, ઉનકે યહાં ઐસે અડોસી પડોસી, જિનકે ઘર મેં દૂધ નહીં હોતા અથવા જો ગરીબ હૈં, મઠ્ઠા માંગને આતે હૈં. દૂધ તો કોઈ બાંટતા નહીં, લેકિન મઠ્ઠા બરાબર બાંટા જાતા હૈ. ઇધર પૂરબ મેં મઠ્ઠા પીને કી ચાલ નહીં હૈ, કિંતુ પછાંહ મેં ઇસકા બડા પ્રચાર હૈ. યહાં મઠ્ઠે કો, જો સંસ્કૃત શબ્દ મથિત કા અપભ્રંશ હૈ, છાછ કહતે હૈં. છાય યા છાછ સંસ્કૃત કે છચ્છિકા કા અપભ્રંશ હૈ. અબ વહાં હોતા ક્યા હૈ!—જૈસે જૈસે લોગ માંગને આતે હૈં, ઔરતેં ઉસ તક્ર મેં પાની મિલાતી જાતી હૈં; ક્યોંકિ અગર પાની ન મિલાવેં તો પૂરા ન પડે, ઔર અગર એક કો દેં, એક કો ન દેં, તો લોગ બુરા માનેં. ઇસ પ્રકાર પાની મિલાતે મિલાતે જબ આધા હિસ્સા દહીં ઔર આધા પાની હો જાતા હૈ તો ઉસકી ઉદશ્વિત સંજ્ઞા હોતી હૈ. જબ ઇતને પર ભી માંગનેવાલોં કી ભીડ કમ નહીં હોતી તો ઉસમેં ઔર પાની મિલાયા જાતા હૈ, યહાં તક કિ એક હિસ્સા દહીં ઔર તીન હિસ્સા પાની હો જાતા હૈ. ઇસીકા નામ છાછ, છાય યા છચ્છિકા હૈ.

વૈદ્યક કી દૃષ્ટિ સે પહલે કે દો અર્થાત્ ઘોલ ઔર મથિત ઔર પીછે કે દો અર્થાત્ ઉદશ્વિત્ ઔર છચ્છિકા ઇતને લાભદાયક નહીં હૈં. પહલે દોનોં ભારી ઔર કફવર્ધક હોને કે કારણ બલવાન્ મનુષ્યોં કે ખાને લાયક હૈં ઔર પીછે કે દોનોં હલકે, શીતલ ઔર કફકારક હોને કે કારણ રોગી કે ખાને યોગ્ય નહીં. કેવલ તક્ર હી ઐસા હૈ જો પ્રત્યેક અવસ્થા મેં રોગી કે પીને યોગ્ય હૈ; ક્યોંકિ યહ હલકા હૈ, જ્યાદા ગરમ નહીં હૈ. વાતનાશક, કફનાશક હૈ ઔર પિત્ત કો કુપિત નહીં કરતા હૈ. તક્ર કે ગુણ યે હૈં—

> तक्रं ग्राहि कषायाम्लं स्वादु पाकरसं लघु ।
> वीर्योष्णं दीपनं वृष्यं प्रीणनं वातनाशनम् ॥
> ग्रहण्यादिमतां पथ्यं भवेत्संग्राहि लाघवात् ।
> किं च स्वादु विपाकित्वान्न च पित्तप्रकोपनम् ।
> अम्लोष्णं दीपनं वृष्यं प्रीणनं वातनाशनम् ।
> कषायोष्णविकाशित्वाद्रौक्ष्याच्चापि कफापहम् ॥

ભાવાર્થ—ગ્રાહી (મલ કો રોકનેવાલા) હોને કે કારણ તક્ર સંગ્રહણી કી ઔષધિ હૈ. યહ કસૈલા, ખટ્ટા, પકને કે બાદ સ્વાદિષ્ટ, ઉષ્ણ, દીપન, વૃષ્ય ઔર વાતનાશક હૈ. જિતની ચીજેં પકને કે બાદ

અમ્લ (ખટ્ટી) હો જાતી હૈં, વે પિત્ત કો કુપિત કરતી હૈં; કિંતુ તક્ર મેં યહ બાત નહીં હૈ. પકને કે બાદ ઇસકા રસ મીઠા હો જાતા હૈ, ઇસ લિયે ઉસસે પિત્ત શુદ્ધ હોતા હૈ. સચ પૂછિયે તો ઇસકા સબસે પહલા પ્રભાવ ઇસી પિત્ત પર પડતા હૈ. વહ ઇસકે સમગ્ર દોષોં કો શાંત કરતા હૈ. સાથ હી સાથ યહ કસૈલા ઔર ગરમ હૈ, ઇસ લિયે યહ કફ કો નષ્ટ કરતા હૈ. અધિક પાની મિલા દેને સે ઉદસ્વિત ઔર છચ્છિકા મેં યહ બાત નહીં રહ જાતી. પાની અધિક ડાલને સે ઉસકા કસૈલાપન ઔર ગરમી દોનોં બાતેં નષ્ટ હો જાતી હૈં, ઔર વે મધુર ઔર શીતલ હો કર કફ બઢાનેવાલે હો જાતે હૈં.

ચંદ્રગુપ્ત મૌર્ય કે મંત્રી ચાણક્ય કે બારે મેં એક પ્રસિદ્ધ કિંવદંતી હૈ. મંત્રી હોને કે પૂર્વ જબ વહ એક સાધારણ બ્રાહ્મણ થા, એક બાર કહીં જા રહા થા. રાસ્તે મેં ઉસકે પૈર મેં એક કુશ કા કાંટા ગડ ગયા. ઉસસે ઉસકે પૈર મેં ઘાવ હો ગયા, જિસકે કારણ ઉસકા સામયિક કાર્ય પૂરા ન હો સકા. ચાણક્ય સ્વભાવ કા ક્રોધી થા. ઉસને ઉસ સ્થાન કે પ્રત્યેક કુશ કી જડ મેં મઠ્ઠા ડાલના પ્રારંભ કર દિયા. ઉસકે ઇસ કાર્ય સે વહાં કા સારા કુશ-વન નષ્ટ હો ગયા. ઇસસે જ્ઞાત હોતા હૈ ઔર અનુભવ સે યહ બાત સચ્ચી પાયી ગયી હૈ કિ વસ્તુતઃ વૃક્ષ ઇસકે પ્રભાવ સે નષ્ટ હો જાતે હૈં. ઇસી પ્રભાવ કો દેખ કર આચાર્યોં ને કહા હૈ કિ જિન રોગોં કો તક્ર સે દગ્ધ કર દિયા ગયા હૈ વે ફિર નહીં ઉત્પન્ન હોતે.

તક્રસેવન કરનેવાલા કભી રોગી નહીં હોતા. તક્ર સે શમન કિયે હુએ રોગ ફિર નહીં ઉત્પન્ન હોતે. જૈસે દેવતાગણ અમૃત પી કર નીરોગ રહતે હૈં, ઉસી તરહ પૃથ્વી પર મનુષ્ય તક્ર પી કર સ્વસ્થ રહતે હૈં.

દોષ તીન હૈં—વાત, પિત્ત ઔર કફ. તક્ર સ્વયં હી અપને ગુણોં સે વાતનાશક હૈ; કિંતુ અગર કિસી રોગી કો વાયુ કા બહુત અધિક વિકાર હો, તો ઉસે તક્ર મેં કુછ ઔર વાતનાશક ચીજેં તક્ર કી સહાયતા ઔર ઉસકે ગુણ કો દ્વિગુણિત કરને કે લિયે મિલા લેની ચાહિયે. જૈસે સોંઠ, સેંધા નમક, હીંગ, જીરા આદિ. ઇનકે મિલાને સે તક્ર કા ગુણ તીવ્રતર હો જાતા હૈ.

[illegible] કે બઢને પર તક્ર મેં શક્કર, મિશ્રી આદિ મિલા કર લેના ચાહિયે હમ પહલે કહ ચૂકે હૈં કિ તક્ર [illegible] [illegible]

દદ કી તો એકમાત્ર ઔષધિ તક્ર હી હૈ. કિંતુ ઐસી કફ-નાશક ચીજેં-જૈસે સોઠ, મિર્ચ, પીપલ-પીસ કર અગર ઉસમેં ડાલ દી જાયં, તો સોને મેં સુગંધ હો જાય.

તક્ર કા યહ ઉપયોગ દોષોં કે અનુસાર હુઆ. અબ યહ દેખના ચાહિયે કિ તક્ર કિન-કિન રોગોં કો નષ્ટ કર સકતા હૈ. કિસી ભી વસ્તુ કે ગુણોં કો જાન કર, વહ વસ્તુ કિન-કિન રોગોં પર પ્રભાવ દિખાવેગી યહ જાનના કોઇ ઐસી કઠિન બાત નહીં હૈ. બુદ્ધિ લગાને ઔર પરિશ્રમ કરને સે યહ બાત જાની જા સકતી હૈ. આયુર્વેદશાસ્ત્ર કે હ્રાસ કા એક કારણ યહ ભી હૈ કિ લોગ ઇસ શાસ્ત્ર કો રટતે હૈં, સમઝતે નહીં. નિદાન ઔર રોગ-સૂચી રટના આયુર્વેદ પઢના નહીં હૈ. આયુર્વેદ કે કેવલ એક સિદ્ધાંત-કફ, પિત્ત, વાત, કે ઠીક ઠીક જાન લેને ઔર ઉનકે સ્વરૂપ, લક્ષણ અચ્છી તરહ સમઝ લેને સે રોગો કા નિદાન બહુત સરલ ઔર શુદ્ધ હો સકતા હૈ, ચાહે કિસી નિદાનગ્રંથ કે શ્લોક યાદ હોં યા ન યાદ હો. અગર કોઇ મનુષ્ય કિસી નિદાનગ્રંથ કો ઇસ દૃષ્ટિ સે સમઝ કર પઢતા હૈ. તો ફિર કહના હી ક્યા હૈ. વહ આયુર્વેદ કે પ્રતિ ન્યાય કરતા હૈ. પુસ્તકો સે દ્રવ્ય કે ગુણ રટ લેના ઔર ઉસસે કૌન કૌન રોગ નષ્ટ હોતે હૈં ઉનકી સૂચી ભી રટ લેના મસ્તિષ્ક કા ભોજન નહીં, કિંતુ ભાર હૈ. વહ પચતા નહીં હૈ. ગુણ જાન કર રોગોં કા અનુમાન કરને કી એક ક્રિયા હોતી હૈ.

હમ કહ ચુકે હૈં કિ તક્ર ઉષ્ણવીર્ય અર્થાત્ ગરમ હૈ, ઇસ લિયે ઇસકા ગ્રીષ્મઋતુ મેં ખાના ઠીક નહીં. લગભગ વૈશાખ સે આશ્વિન તક ગરમી પડતી હૈ. આશ્વિન કે બાદ હમ દહીં યા છાછ ખા સકતે હૈં. જાડેભર મઠ્ઠા પીને કે બાદ ફિર મનુષ્ય ગરમી કે ૬ મહીને સ્વસ્થ રહ સકતા હૈ. છાછ યા દહીં કે વિષય મેં એક કહાવત હૈ—

ભાદોં કા દહી ભૂતોં કો, કાતિક કા દહી પૂતોં કો।

[illegible]

[illegible]

મેં સબેરે ઉઠતે હી લડકે દહીં-રોટી ખાને બૈઠ જાતે હૈં. જિનકે ઘર મેં ઘી નિકાલા જાતા હૈ, વે લોગ છાછ હી લે કર બૈઠ જાતે હૈં. દહીં મથને કે લિયે ઔરતેં ચાર બજે સબેરે હી ઉઠતી હૈં ઔર પૌ ફટને તક છાછ તૈયાર કર દેતી હૈં. પ્રાતઃકાલ કે સમય પ્રત્યેક ઘર મંથન-શબ્દ સે મુખરિત હો ઉઠતા હૈ. દહીં મથતી હુઈ સ્ત્રિયોં કે અંગચાલન કી શોભા અદ્‌ભુત હોતી હૈ ઔર ઉસ સમય ભટ્ટિકાવ્ય કે ઇસ શ્લોક કી સત્યતા કા પ્રત્યક્ષ અનુભવ હોતા હૈ.

विवृत्तपार्श्वं रुचिराङ्गहारं, समुद्वहच्चारु नितम्बरम्यम्।
आमन्द्रमन्थध्वनिदत्ततालं, गोपाङ्गनानृत्यमनन्दयत्तम्॥

છાછ બનને કે બાદ ખેત પર જાનેવાલે બડે-બડે દો કટોરે છાછ કે ભર કર પી લેતે હૈં ઔર બારહ બજે તક ખેત સિંચતે હૈં. ન ઉનકો પ્યાસ લગતી હૈ, ન ભૂખ; ક્યોંકિ વે લોગ ઉદશ્વિત અથવા છચ્છિકા પીતે હૈં. તક્ર ગરમી મેં નુકસાન કરતા હૈ. ઉદશ્વિત્ યા છચ્છિકા શીતલ હૈ, ઇસ લિયે ગરમી મેં લાભ કરતે હૈં. ઇસ લેખ કે પાઠકોં કો સર્વદા તક્ર ઔર ઉદશ્વિત્ કે ભેદ પર ધ્યાન રખના ચાહિયે. તક્ર જિન રોગોં મેં લાભ કરતા હૈ ઉનમેં છચ્છિકા નુકસાન કરતી હૈ, ઔર તક્ર જિન રોગોં મેં નુકસાન કરતા હૈ ઉનમેં છચ્છિકા લાભ પહુંચાતી હૈ. યહ ભેદ બરાબર ધ્યાન મેં રખને યોગ્ય હૈ. તક્ર કા દૂસરા ગુણ કફ કા નાશ કરના હૈ. વાયુ કો ભી યહ હટાતા હૈ. ઇસ લિયે યહ મનુષ્યોં કો દુબલા કરતા હૈ. મોટાપન, ફૂલાપન, સૂજન, મેદરોગ કફ ઔર વાયુ કે અધિક હોને સે હોતા હૈ. પિત્તપ્રધાન શરીરવાલે કભી મોટે નહીં હો સકતે. ભારતવર્ષ કા પશ્ચિમી પ્રદેશ જંગલી પ્રદેશ હૈ. વહાં સ્વભાવતઃ કફ ઔર વાયુ કા અભાવ હૈ. દૂસરે ઉધર કે આદમી તક્ર કા સેવન અધિક કરતે હૈં. યહી કારણ હૈ કિ પશ્ચિમ કે મનુષ્ય શરીર સે હૃષ્ટપુષ્ટ તો રહતે હૈં, કિંતુ ઉનકો મેદરોગ નહીં હોતા. ઔર ભી અંડવૃદ્ધિ, ગંડમાલા, શ્લીપદ આદિ સબ રોગ કફ ઔર વાયુ કી અધિકતા ઔર કોપ હોને કે કારણ હોતે હૈં. સારે મારવાડ પંજાબ મેં આપ ઘૂમ આઇએ, આપકો બિરલા હી કોઈ ઇન તીન રોગોં સે ગ્રસ્ત મિલેગા; ઔર અગર મિલેગા ભી, તો વહી જો કભી [illegible] કમાને કે શૌક મેં પૂરબ પડને યા કલકત્તે કા પાની પી ચુકા હૈ. ઠીક ઉસકા ઉલટા પૂર્વ, જો અનૂપદેશ હૈ ઇન રોગોં કા ઘર હૈ. [illegible] ભાત કા ભોજન [illegible] ઔર [illegible] હૈ. અંડવૃદ્ધિ, ગંડમાલા, શ્લીપદ ઔર [illegible] આદિ રોગોં મેં [illegible] બહુત [illegible] હૈ. ગંડમાલા ઔર શ્લીપદ પર [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] કર [illegible] હૈ.

તક્ર ગ્રાહી ઔર વાતનાશક હૈ. બહુત કમ દ્રવ્યોં મેં યે દોનોં ગુણ એકત્ર પાયે જાતે હૈં. કિતને હી પદાર્થ ઐસે હૈં, જો વાતનાશક અર્થાત્ રેચક હૈં; કિંતુ મલ કો બાંધ નહીં સકતે. બલ્કિ મલ કો તોડ ઔર પતલા કર કે બાહર નિકાલતે હૈં, જૈસે હરડ, અમલતાસ આદિ. યે વસ્તુએં ગ્રાહી નહીં હૈં. દૂસરી તરફ સોંઠ મેં દોનોં ગુણ હૈં, કિંતુ વહ મલ કો એકત્રિત ઔર શુષ્ક કરતી હૈ. વિબંધ કો તોડને કી શક્તિ ઉસમેં નહીં. અગર કેવલ સોંઠ કા સેવન કિયા જાય, તો શૌચ સાફ નહીં હોગા, કિંતુ તક્ર મેં યહ બાત નહીં હૈ. વહ અતિસાર ઔર સંગ્રહણી કો ભી દૂર કર સકતા હૈ. સાથ હી સાથ વહ ભોજન ભી હૈ—અર્થાત્ શરીર કો દૃઢ કર કે શક્તિ દે સકતા હૈ. મનુષ્ય ઉસે પેટ ભર ખા કર રહ સકતા હૈ. સોંઠ મનુષ્ય પેટ ભર નહીં ખા સકતા. તક્ર કે અતિરિક્ત કોઈ નિર્દોષ, નિર્ભય ઔર સ્થાયી ઔષધિ સંગ્રહણી કી, નહીં દિખલાયી પડતી. સંગ્રહણી કે રોગી કો કેવલ મટ્ઠે કે અતિરિક્ત ઔર કુછ ભી—યહાં તક કિ રોટી દાલ, ભાત દૂધ આદિ કા એક ગ્રાસ ભી—ન દેના ચાહિયે. જબ તક રોગ બિલકુલ ચલા ન જાય, તબ તક બરાબર જબ રોગી ખાને કી ઇચ્છા કરે, તક્ર હી પિલાના ચાહિયે. રોગી અન્ન ખાને કે લિયે બહુત રોના-ધોના મચાતે હૈં. કુછ લોગ ચુરાછિપા કર કુછ ન કુછ ખા લેતે હૈં. ઉનકી બહુત નિગરાની કરની ચાહિયે. સંગ્રહણી મેં મનુષ્ય કો ચાહિયે કિ તક્ર પર અસીમ વિશ્વાસ રક્ખે, ક્યોંકિ તક્ર કી ઉત્પત્તિ હી સંગ્રહણી કો નષ્ટ કરને કે લિયે હુઈ હૈ. તક્ર સે વાત, પિત્ત, કફ આદિ કિસી ભી પ્રકાર કી સંગ્રહણી કો દૂર કરને કે અતિરિક્ત એક વિશેષ લાભ ઔર હૈ. બહુતસે આદમિયોં કો દૂધ હજમ નહીં હોતા. યા તો ઉનકો દૂધ પીને સે કૈ હો જાતી હૈ. યા પેટ ચલને (પતલે દસ્ત હોના) લગ જાતા હૈ. દૂધ કે ઇસ દોષ કો નષ્ટ કરને કી તાકાત તક્ર મેં હૈ. એક સમય દૂધ ઔર દૂસરે સમય મટ્ઠા પીને સે દૂધ નુકસાન ન કરેગા. જિસકી પ્રકૃતિ કો દૂધ માફિક નહીં પડતા, ઉસકો તક્ર લાભ કરતા હૈ. બહુતસે લોગ દૂધ હજમ કરને કે લિયે ગંધક આદિ કી શરણ લેતે હૈં; અગર વે તક્ર કા અનુભવ કરેં તો બહુત અચ્છા હો.

તક્ર બવાસીર કી ભી ઔષધિ હૈ. બવાસીર ભી તીન દોષોં કી હોતી હૈ—પિત્ત, કફ ઔર વાયુ. પિત્ત કી બવાસીર સે ખૂન ગિરતા હૈ; કફ ઔર વાયુ કી બવાસીર સે ખૂન નહીં ગિરતા. ઉસે બાદી બવાસીર કહતે હૈં. તક્ર કફ ઔર વાયુ કા નાશક હૈ, પિત્ત કા નહીં. ઇસ લિયે ખૂની અર્શ મેં ઇસકો ન દેના અચ્છા હૈ. અગર ઇસકા સેવન કિયા જાયગા, તો હાનિ હોગી.

અર્શ હોતા કિસ કારણ સે હૈ? ભોજન કે ઠીક પરિપાક ન

હોને, ફલતઃ રસ કે શુદ્ધ ન બન સકને કે કારણ શરીર કે વે સ્રોત જો મલ કો બાહર નિકાલતે હૈં, રૂક જાતે હૈં ઔર વે સ્રોત જો રસ કો શરીર કે રક્ત મેં મિલાતે હૈં, દૂષિત હો જાતે હૈં. દૂષિત રસ સે રક્ત દુષ્ટ હો કર ભાંતિ-ભાંતિ કે ઉપદ્રવ પૈદા કરતા હૈ. ઇસીકા એક પ્રકાશપુંજ અર્શ રોગ હૈ. તક્ર કે પીને સે રસ શુદ્ધ બનતા હૈ ઔર વે સ્રોત ભી શુદ્ધ હો કર અપના દોષ ત્યાગ દેતે હૈં. બસ, બવાસીર મિટ જાતી હૈ. તક્ર બાદીબવાસીર કે લિયે બહુત ઉપયોગી હૈ. ઇસકી ઉપયોગિતા કા બહુત પ્રાચીન કાલ સે યથેષ્ટ સમ્માન કિયા ગયા હૈ. ચરકસંહિતા મેં ઇસકી પ્રશંસા ઇસ પ્રકાર હૈ—

वातश्लेष्मार्शसां तक्रात्परं नास्तीह भेषजम् ।
स्रोतःसु तक्रशुद्धेषु रसः सम्यगुपैति यः ॥
तेन पुष्टिर्बलं वर्णं प्रहर्षश्चोपजायते ।
हते गुदाश्रये दोषे गच्छन्त्यर्शांसि संक्षयम् ।
नास्ति तक्रात्परं किञ्चिदौषधं कफवातजे ।
भूमावपि निषिक्तं तद्दहेत्तक्रं तृणोलुपम् ॥
किं पुनर्दीप्तकायाग्नेः शुष्काण्यर्शांसि देहिनः ।
तक्रं दोषाग्निबलवित् त्रिविधं तत्प्रयोजयेत् ।
हतानि न विरोहन्ति तक्रेण गुदजानि तु ॥

સ્રોતોં કે શુદ્ધ હોને પર ગુદા મેં શુદ્ધ રસ પહુંચતા હૈ. ઉસસે અર્શ કા નાશ હોતા હૈ. કફ ઔર વાત સે ઉત્પન્ન હોનેવાલે અર્શ કી તક્ર સે બઢ કર કોઇ ઔષધિ હી નહીં હૈ. તક્ર ભૂમિ પર ગિરને સે તૃણસમૂહ કો જલા દેતા હૈ, તો ફિર મનુષ્ય કા શરીર જિસમેં જઠરાગ્નિ ભી દહક રહી હૈ, ઉસકે પડને સે બેચારી બવાસીર કહાં ઠહર સકતી હૈ?

વાગ્ભટ્ટ કે અષ્ટાંગ હૃદય મેં ભી લગભગ યહી બાત કહી ગયી હૈ.

ततस्तक्रसिद्धानि क्रमशोऽर्शोघ्नलघुदीपनीयद्रव्यधान्यपिशितशाकोपकल्पितानि पेयायूषरसव्यञ्जनानि तक्रं हि परमौषधमनिलकफार्तानां विशेषात् जठराश्रितानाम् । नहि तद्विहतानि अर्शांसि पुनः प्ररोहन्ति । भूमावपि तन्निषिच्यमानमहरहः समूलमुच्छिनत्ति तृणजालमप्स्वपि च शैवालम् । तद्विशोधितेषु पुनर्देहस्रोतः सूपचीयमानोऽन्नरसपुष्टिबलवर्णौजसामाशुवृद्धये सम्पद्यते ।

તક્રસેવન કરતે સમય રોગી કો ધૈર્ય રખના ચાહિયે; ક્યોંકિ

कालक्रमज्ञः सहसा न च तक्रं निवारयेत् ।
तक्रप्रयोगान्मासान्ते क्रमेणोपशमो मतः ॥

ઇસકે પ્રયોગ સે એક માસ મેં ક્રમશઃ રોગ કા નિવારણ હોતા

है, इस लिये जल्दी में आ कर औषधि के हाथ-क्रम को जाननेवाला बुद्धिमान् मनुष्य हठात् तक्र पीना बंद न करे; क्योंकि यदि एक बार भी तक्र से अर्श को अच्छा कर लिया गया, तो फिर सदा के लिये छुट्टी मिल जायगी.

हतानि न विरोहन्ति तक्रेण गुदजानि तु ।

एक बवासीर ही नहीं, जितने मल को बाहर करने के रास्ते हैं वे सब स्रोत अशुद्ध होने पर रोगयुक्त हो जाते हैं. अब देखना चाहिये कि मल बाहर करने के कितने द्वार हमारे शरीर में हैं, उनके नाम ये हैं—

१—गुदा—मल

२—शिश्न—मूत्र

३—रोमकूप—पसीना

४—मुख—थूक, कफ आदि

५—नेत्र—नेत्रमल आदि

पहले अंग का हम वर्णन कर चुके हैं. दूसरे से हम मूत्रोत्सर्ग करते हैं. जब इस द्वार के स्रोत अशुद्ध हो जाते हैं, तो मूत्रोत्सर्ग-क्रिया में बाधा पड़ जाती है. उस समय वह अंग नियम से अपना काम करना छोड़ देता है. यह अनियम दो रूपों में प्रकट होता है; या तो पेशाब थोड़ा और पीड़ायुक्त होने लगता है जिसे मूत्रकृच्छ्र कहते हैं, अथवा पेशाब अधिक होने लगता है जिसे प्रमेह कहते हैं. सुजाक और आतशक ने इस अंग में और भी अनेक प्रकार के रोग उत्पन्न किये हैं. मूत्रकृच्छ्र और प्रमेह ये दो रोग [illegible]

[illegible]

લાભ ભી હોતા જાયગા, ઔર રોગી કો યહ ભી ન માલૂમ હોગા કિ વસ્તુતઃ હમ પ્રમેહ કી કોઇ ઔષધિ લે રહે હૈં; ક્યોંકિ બહુત-સે લોગ ઔષધિ સે ઇસ લિયે ઘબડાતે હૈં કિ ઉન્હેં ઘી-દૂધ સે પરહેજ કરના પડેગા. દૂધ ઇસ લિયે બંદ કરના ચાહિયે કિ વિના દૂધ બંદ કિયે તક્ર ઉપલબ્ધ નહીં હો સકતા. અગર દૂધ ભી લિયા જાય તો પ્રાતઃકાલ ભોજન કે સાથ તક્ર ઔર રાત્રિ કો દૂધ લિયા જા સકતા હૈ. યહ ઉનકે લિયે હૈ જો પ્રમેહ કો દો હી ચાર દિન મેં ભગાને કી ઇચ્છા નહીં રખતે.

જબ અશુદ્ધ રસ કા પ્રભાવ રોમકૂપોં પર પડતા હૈ, તો વે છિદ્ર રૂક જાતે હૈં ઔર પસીના બાહર નહીં નિકલતા. ઉસકે ન નિકલને સે શરીર કો બડી હાનિ પહુંચતી હૈ. કભી કભી જ્વર આ જાતા હૈ. જ્વર મેં પસીના નિકલના આવશ્યક હોતા હૈ—કમ સે કમ કુછ જ્વરોં મેં. વિષમ જ્વર મેં પસીના અત્યાવશ્યક હૈ. વિષમ જ્વર કે કઇ ભેદ હૈં—જૈસે બરાબર ૭ દિન રહનેવાલા, હર તીસરે દિન ચઢનેવાલા અથવા હર ચૌથે દિન આનેવાલા. ઇન જ્વરોં મેં પસીના નિકલ જાના હિતકર હૈ. પસીના નિકાલને કી અનેક ઔષધિયાં હૈં. ઇસકી એક તરકીબ ભીગી ચાદર ભી ઓઢાના હૈ, તક્ર પસીના નિકાલને તથા રસ કો શુદ્ધ કરને કે ગુણોં કે કારણ જ્વર કો ભી દૂર કરતા હૈ. જ્વર મેં તક્ર થોડા ગરમ કર કે દેના ચાહિયે.

રોમકૂપોં સે ત્વચા કા ઘનિષ્ટ સંબંધ હૈ. રોમકૂપોં મેં યદિ કોઇ વિકાર ઉત્પન્ન હો જાય ઔર વહ જલ્દી ન નિકલ સકે, અથવા યદિ રસ કે અશુદ્ધ હોને સે કિસી તરહ કા બુરા પ્રભાવ સીધે ત્વચા પર પડે, તો ત્વચા મેં ભી અનેક રોગ પૈદા હો જાતે હૈં. ત્વચા કા સબસે બડા રોગ કુષ્ટ હૈ. તક્ર કે વિશેષરૂપ ઔર વિધિપૂર્વક સેવન કરને સે કુષ્ટરોગ મેં લાભ પહુંચના ચાહિયે. કિંતુ ઇસ રોગ મેં તક્ર કા બડે ધૈર્ય ઔર વિશ્વાસ સે સેવન કરતે હુએ પ્રતીક્ષા કરની પડેગી. ઇસકા પ્રભાવ જરા દેર મેં હોગા, કિંતુ સ્થાયી ઔર અધિક હોગા. કુષ્ટ કે લિયે તક્ર કા [illegible] કમ સે કમ વર્ષ તક કરના ચાહિયે.

તક્ર ને નેત્રોં [illegible] લાભ હોતા [illegible] પ્રકૃતિ [illegible] સે પહલે નેત્રોં પર પડતા હૈ. [illegible] જાતી હૈ જિસસે વિકાર [illegible] હો જાતા હૈ તક્ર [illegible] હૈ, [illegible] કે સાથ [illegible]

[illegible]

હોના આદિ ઐસે રોગ હૈં, જો પેટ કે વિકાર સે ઉત્પન્ન હોતે હૈં, કિંતુ જિનકા પ્રભાવ મુંહ પર પડતા હૈ. ઇસી લિયે યે મુંહ કે રોગ કહે ગયે હૈં. વસ્તુતઃ શરીર મેં ઐસા કોઇ રોગ હી નહીં જિસકા પેટ કી ખરાબી કે અતિરિક્ત ઔર કોઇ અન્ય કારણ હો. તક્ર કે પીને સે શરીર કે ઉર્ધ્વનાડી ઔર અધોનાડી સારે સ્રોત શુદ્ધ હો જાતે હૈં.

પેટ કે રોગોં કે વિષય મેં તક્ર કી ઉપયોગિતા કા અધિક વર્ણન વ્યર્થ હૈ. ઇતના કહના પર્યાપ્ત હૈ કિ અરુચિ, ગોલા—વિશેષ કર કે વાયુગુલ્મ, શૂલરોગ, પ્લીહા, શૂલ, અતિસાર, સંગ્રહણી—આદિ જિતને રોગ હૈં સબ નષ્ટ હો જાતે હૈં.

ઇસ પ્રકાર જબ હમ કાર્યકારણ કા ધ્યાન રખ કર તક્ર પર વિચાર કરતે હૈં, તો માલૂમ હોતા હૈ કિ બહુત કમ રોગ ઐસે હૈં જિનમેં તક્ર સે લાભ ન હોતા હો. કિંતુ યદિ ગુણ પર વિચાર કિયે વિના કોઇ યહ કહને લગ જાય કિ તક્ર અમૃત હૈ, તો ઉસ સે કુછ લાભ નહીં. આયુર્વેદશાસ્ત્ર કા રચનાકાર કભી ઇસ પ્રકાર કા નહીં કહતા હૈ. પ્રત્યેક બાત કે લિયે ઉસને કારણ દિયા ગયા હૈ. જૈસે—

कषायोष्णविकाशित्वाद्रौक्ष्याच्चापि कफापहम् ।

તક્ર કફ કો ક્યોં નષ્ટ કરતા હૈ?—ઇસ લિયે કિ યહ કષાય (કસૈલા) ગરમ, વિકાશી ઔર રૂખા હોતા હૈ. અબ યહ સ્પષ્ટ પ્રાકૃતિક સિદ્ધાંત હો ગયા કિ જિતની ચીજોં મેં ઉપર્યુક્ત ગુણ હોં, વે સબ કફનાશક હોંગી. તક્ર કે ઇન સબ ગુણોં કો દેખ કર હી ઇસે અમૃત કહા ગયા હૈ. કિસી ભી ઉપકારી વસ્તુ કી અલૌકિક મહિમા સ્પષ્ટ કરને કે લિયે કાવ્યમય ... ઉસે અમૃત, અમૃતોપમ આદિ કહતે હૈં ... કા ઉલ્લેખ ... ઔર આદર્શ હૈ.

[illegible]

ઉસકી દુર્બલતા મિટાના હૈ.

ગ્રીષ્મઋતુ મેં મનુષ્ય વૈસે હી દુબલે હો જાતે હૈં. ઉસ સમય તક્ર ઔર ભી દુર્બલતા બઢાવેગા; કિંતુ યદિ મેદરોગી ગરમી મેં તક્ર કા સેવન કરે, તો ઉસકા મેદ બહુત જલદી દૂર હો જાય. કારણ, એક તો ઔષધિ કા ગુણ, દૂસરે ઋતુકાલ કી સહાયતા.

તક્ર પિત્ત કો કમ નહીં કરતા, ઇસ લિયે જિન લોગોં કો કુપિત પિત્ત કી બિમારી હૈ ઉન્હેં તક્ર નહીં પીના ચાહિયે. રક્તપિત્ત, ખૂની બવાસીર, નાક સે ખૂન બહના, મૂર્ચ્છા, ભ્રમ, શરીર મેં દાહ આદિ મેં તક્ર કે બદલે શીતલ ઉપચારોં કી આવશ્યકતા હૈ. યદ્યપિ તક્ર અમૃત હૈ, તો ભી કભીકભી વિષ હો જાતા હૈ. ઔર ભી-જિન મનુષ્યોં કે શરીર મેં કોઇ બડા ઘાવ હો, ઉન્હેં ભી તક્ર નહીં પીના ચાહિયે. યહાં ભી કૃશતાવાલા સિદ્ધાંત કામ કરતા હૈ. ઘાવ કે પૂરને કે લિયે શરીર કી વૃદ્ધિ આવશ્યક હૈ ઘાવવાલે કો મોટા કરના જરૂરી હૈ, મેદ બઢાના ઇષ્ટ હૈ. ઉસી પર ઉસકે ઘાવ કા આરામ નિર્ભર હૈ. ડાક્ટર લોગ કિસી ઘાવ, ફોડેવાલે રોગી કા ઑપરેશન કરને કે પહલે આઠસાત દિન તક ઉસે ખૂબ શક્તિ ઉત્પાદક ઔર માંસવર્ધક ભોજન દેતે હૈં. ઉસ સમય તક્ર પીને સે મેદ કમ હો કર રોગી દુર્બલ હોગા કિ ઉસકા ઘાવ ભરેગા.

("માધુરી"ના એક અંકમાંથી)

१६२–अमरिका की एक आदर्श व्यायामसंस्था

(લેખક:-શ્રી. શ્રીનાથસિંહ)

પ્રત્યેક વ્યક્તિ ઇસ બાત કો જાન સકતા હૈ કિ [illegible]

[illegible]

કા ભય હી મનુષ્યોં કો પાપકર્મ કરને સે રોક સકતા હૈ. ઇસી સિદ્ધાંત કે અનુસાર કિતને મનુષ્યોં કો ફાંસી દી ગઇ, કિતને જીવિત આગ મેં ઝોંક દિયે ગયે, કિતને અંગ ભંગ કર કે છોડ દિયે ગયે ઔર કિતને સદૈવ કે લિયે કાલકોઠરી મેં બંદ કર દિયે ગયે, ઇસકી ગિનતી નહીં. વિભિન્ન દંડપ્રયોગોં કા સ્મરણ કરતે હી રોંગટે ખડે હો જાતે હૈં, પર ઉનકા વર્ણન કરના હમારા અભીષ્ટ નહીં. યહ આનંદ કી બાત હૈ કિ મનુષ્ય અપને યુગોં કી ઇસ ભૂલ કો કુછ કુછ સમઝને લગા હૈ. અબ સંસાર કે અનેક વિદ્વાન વ્યક્તિગત રૂપ સે યહ ઘોષણા કર રહે હૈં કિ અપરાધિયોં કા સુધાર દંડ સે નહીં હો સકતા. ઇસકે લિયે કુછ ઔર હી ઉપાયોં કા અવલંબન કરના પડેગા. વે ઉપાય ક્યા હૈં ઇસકો અમરિકા કી ન્યૂ જરસી સ્ટેટ ને બડે સરલ ઢંગ સે સંસાર કે સંમુખ ઉપસ્થિત કર દિયા હૈ. ઇસ રિયાસત ને જેલોં કો વ્યાયામ સંબંધી સંસ્થાઓં મેં બદલ કર સમસ્ત નાગરિકોં કી ઉન્નતિ કા બિલકુલ નયા માર્ગ ખોલ દિયા હૈ ઔર ઇસકા શ્રેય બરટ્રેંડ જી૦ લેવિસ કો હૈ. લેવિસ મહાશય ન્યૂ જરસી સ્ટેટ કી સંસ્થાઓં ઔર એજન્સિયોં કે કમિશ્નર હૈં. આપને અપરાધોં ઔર અપરાધિયોં કા વિશેષ રૂપ સે અધ્યયન કિયા હૈ. આપકા કહના હૈ કિ મનુષ્ય કિસી ન કિસી શારીરિક ત્રુટિ કે વશીભૂત હો કર અપરાધ કરતા હૈ. ઇસ લિયે યદિ સંસાર કે સબ કારાગાર બંદ કર દિયે જાયં ઔર ઉનકે સ્થાન પર આદર્શ વ્યાયામશાલાયેં ખોલ દી જાયં તો સંસાર સે સદા કે લિયે અપરાધ ઔર અપરાધી બિદા હો જાય.

લેવિસ મહાશય કે પ્રયત્ન સે ન્યૂ જરસી સ્ટેટ કે જેમ્સ નગર મેં બાલકો કે લિયે એક ઐસી હી સંસ્થા કી સ્થાપના હુઇ હૈ. ઉસ સ્ટેટ મેં યદિ કોઇ બાલક પ્રથમ બાર અપરાધ કરતા હૈ તો વહ પકડ કર ઇસી સંસ્થા મેં લાયા જાતા હૈ. બાલક કે પહુંચને પર સબસે પહલે ઉસકા ઇતિહાસ લિખ લિયા જાતા હૈ. ઇસકે પશ્ચાત્ ઉસકે સ્વાસ્થ્ય કી પરીક્ષા કી જાતી હૈ. ઇસ કામ કે લિયે યોગ્ય ઔર મિષ્ટભાષી ડાક્ટર નિયુક્ત રહતે હૈં. વે બાલક કે પ્રત્યેક અવયવ કી બડી ગંભીરતા કે સાથ પરીક્ષા કરતે હૈં ઔર પરિણામ લિખતે જાતે હૈં. તબ ઉસકી ચિકિત્સા કી વ્યવસ્થા કી જાતી હૈ. ઇસ સમય ઇસ સંસ્થા મેં ૨૦૬ અપરાધી બાલક હૈં. યે બાલક ૮ વર્ષ સે લે કર ૧૭ વર્ષ તક કી આયુ કે હૈં. ઇનમેં અધિકાંશ બાલક માતા સે યા પિતા સે યા દોનોં સે રહિત હૈં. ઇસ પ્રકાર વે માતાપિતા કે પ્યાર ઔર ઉપદેશ સે વંચિત હૈં. કુછ કે માતાપિતા દરિદ્ર હૈં ઔર કુછ કે ચરિત્રહીન હૈં. ઐસા એક ભી બાલક નહીં હૈ જિસકે માબાપ અચ્છે હો.

સંસ્થા મેં પ્રવેશ કરતે સમય ૬૦ પ્રતિ સૈકડા લડકોં કી આંખેં ખરાબ થીં, ૩૫ પ્રતિ સૈકડા કે ફેફડે દોષયુક્ત થે, ૪૫ પ્રતિ સૈકડા કા ગલા બિગડા થા, ૬૫ પ્રતિ સૈકડા કે દાંત ખરાબ થે. ઇન સબ રોગોં કી ચિકિત્સા કી ગઇ, માં-બાપ કે ઘર મેં ઉન્હેં જો જો અભાવ થે વે સબ દૂર કિયે ગયે. ઉન્હેં ખુલી હવા મેં ખેલને ઔર વ્યાયામ કરને કા મૌકા દિયા ગયા, અબ ઇન બચ્ચોં કો દેખ કર, ઇનસે બાતચીત કર કે, ઇનકે સાથ રહ કર કોઇ ઇનકે અપરાધી હોને કા સંદેહ નહીં કર સકતા. જરસી સ્ટેટ મેં યહ સંસ્થા ન હોતી તો અમરિકા કે ઇતને નાગરિક ચોર, ડાકૂ બન કર યા તો પુલિસ કો પરેશાન કરતે રહતે યા જેલોં મેં પડે સડતે રહતે. સંસાર મેં ઔર ભી અનેકોં રેફરમેટરી સ્કૂલ હૈં, પર વે પ્રાયઃ બાલકોં કો બિગાડનેવાલી જેલોં કે અતિરિક્ત ઔર કુછ નહી હૈં. જરસી ઇસ દિશા મેં સંસાર કે સબ રાષ્ટ્રોં સે લાખોં મીલ આગે હૈ. અપરાધી બાલકોં કો સુધારને કે લિયે ઐસી આદર્શ સંસ્થા સંસાર મેં અન્યત્ર નહીં હૈ.

મિ૰ લેવિસ કી સમઝ મેં જિતને માનસિક વિકાર હોતે હૈં વે સબ કિસી ન કિસી શારીરિક વિકાર કે કારણ ઉત્પન્ન હોતે હૈં. શારીરિક દંડ દ્વારા માનસિક વિકારોં કો—જિનકે કારણ કિ મનુષ્ય અપરાધ કરતા હૈ—દૂર કરને કી બાત સોચના મૂર્ખતા હૈ. ઇસ લિયે વે સમસ્ત અપરાધી પ્રવૃત્તિયોં કો દૂર કરને કા ઉપાય કેવલ વ્યાયામ બતલાતે હૈં. યહ બાત બડી વિચિત્ર જાન પડતી હૈ પર હૈ ઠીક. વ્યાયામ સે શરીર કે પ્રત્યેક અવયવ પુષ્ટ હો જાતે હૈં ઔર શરીર કે પ્રત્યેક અવયવ કે પુષ્ટ હો જાને સે મનુષ્ય કી વિવેકશક્તિ ઇતની પ્રબલ હો જાતી હૈ કિ વહ અપરાધ કરનેવાલી સમસ્ત માનવપ્રવૃત્તિયોં કો દબાતી રહતી હૈ. અમરિકા કે ભૂતપૂર્વ પ્રેસીડેંટ કૂલિજ ને એક બાર કહા થા કિ પાપ કા નાશ કેવલ ધર્મ સે હી હો સકતા હૈ. યદિ પ્રત્યેક મનુષ્ય ધર્મ કે અનુસાર ચલે તો સંસાર મેં કોઇ પાપી ન રહ જાય. પરંતુ મનુષ્ય મેં ધર્મભાવના તભી જાગ્રત હો સકતી હૈ જબ દૂરદર્શી અધિકારી ઔર સુધારક લોગ નાગરિકોં કે સ્વાસ્થ્ય કી ઓર વિશેષ ધ્યાન દેં. યહ શરીર મનુષ્ય કે ભીતર જો પવિત્ર આત્મા નિવાસ કરતી હૈ ઉસીકા મંદિર હૈ. મંદિર વિકારોં સે શૂન્ય ઔર સ્વસ્થ રહેગા તો આત્મા ભી સ્વસ્થ રહેગા ઔર મનુષ્ય અપરાધ ન કરેગા. જરસી કી ઇસ સંસ્થા ને પ્રેસીડેંટ કે ઇન શબ્દોં કો ચરિતાર્થ કર કે દિખલા દિયા હૈ. અમરિકા કે દુષ્ટ ઔર નિકમ્મે નિવાસિયોં કો યહ કેવલ વ્યાયામદ્વારા ઉપયોગી ઔર આદર્શ નાગરિકોં કે રૂપ મેં બદલ રહી હૈ. યદિ ઇસ પદ્ધતિ પર સંસાર કે સબ રાષ્ટ્ર કામ

કરને લગે તો જેલ, પુલિસ ઔર ન્યાયાલય કે લિયે જો પ્રતિવર્ષ કરોડોં રૂપયે વ્યય કિયે જાતે હૈં ઉનમેં યથેષ્ટ કમી હો જાય ઔર શાસનવ્યવસ્થા કે સદુદ્દેશોં કી સિદ્ધિ ભી હો.

જેન્સબર્ગ કી ઇસ સંસ્થા મેં પ્રત્યેક બાલક કો પ્રતિદિન એક ક્વાર્ટ દૂધ પીને કો દિયા જાતા હૈ. યદિ કોઈ બાલક દૂધ પીના પસંદ નહીં કરતા તો અધિકારી લોગ ઉસે યોં હી નહીં છોડ દેતે. વે ઉચ્ચ કોટિ કે વિચારવાન પુરુષ હોતે હૈં. અપને કામ સે ઉન્હેં બડા પ્રેમ હોતા હૈ. અપના કર્તવ્યપાલન કરને મેં ઉન્હેં બડા આનંદ આતા હૈ. ઉનકે પ્રધાન લેવિસ ને ઉનમેં નવીન ઔર અપ-ટૂ-ડેટ વિચાર ભર રખે હૈં. ઇસ લિયે જબ બાલક કહતા હૈ કિ મુઝે દૂધ પસંદ નહીં હૈ તબ વે બાલપ્રયોગ નહીં કરતે ઔર યહ નહીં કહતે કિ તુમ્હેં પીના હી પડેગા, બલ્કિ ઉસકે હૃદય મેં યે વિશ્વાસ જમાને કા પ્રયત્ન કરતે હૈં કિ ઉસે દૂધ પીને સે લાભ હોગા. બાલક પૌષ્ટિક ભોજન કે સ્થાન પર હાનિકારક ભોજન ક્યોં કરતા હૈ, ઇસ બાત કા વે કારણ ખોજતે હૈં ઔર ઉસે દૂર કરતે હૈં. ધીરે ધીરે બાલકોં કી બુરી આદતોં કો વે એકદમ બદલ દેતે હૈં. યહ કહને મેં અત્યુક્તિ નહીં કિ ઇસ સંસ્થા કે સબ કામ વૈજ્ઞાનિક દૃષ્ટિ સે હોતે હૈં. બિમાર બચ્ચોં કો સ્વસ્થ ઔર બલવાન બનાના હી ઇસકા ઉદ્દેશ હૈ. ઇન સંસ્થા ને અપને ઇન પ્રયોગોં સે યહ સિદ્ધ કર કે દિખલા દિયા હૈ કિ અપરાધી એક પ્રકાર કા રોગી હૈ ઔર ઉસકી વાસ્તવિક ચિકિત્સા દંડ નહીં, વ્યાયામ હૈ.

ઇસ સંસ્થા ને અનેક અસાધ્ય અપરાધિયોં કો સ્વસ્થ, સુશીલ ઔર સચ્ચરિત્ર નાગરિક બના કર નિકાલે હૈં. ઉન સબકી કથા બડી મનોરંજક હૈ. સબકા વર્ણન કરેં તો પોથા તૈયાર હો જાય. ઇસ લિયે નીચે કેવલ દો ઉદાહરણ ઉપસ્થિત કર રહે હૈં, પાઠક ઇતને હી સે સંતોષ કરે.

જિમ્મી સલિવન નામક શિકાગો કા એક યુવક આજકલ ન્યૂયૉર્ક કે એક બેંક મેં અચ્છે પદ પર હૈ. પ્રતિવર્ષ ૭,૫૦૦ પૌંડ વેતન પાતા હૈ પરન્તુ અપને યૌવન કે પ્રારમ્ભ મેં વહ એક બડા અપરાધી સમઝા જાતા થા. અનેક જેલખાનોં કી સૈર કર ચુકા થા. ઔર સર્વ પંડિતોં ને કહ દિયા થા કિ ઇસકા સુધરના અસમ્ભવ હૈ. [illegible] વહ ન તો કામ કરતા થા, ન અદાલતોં કી [illegible] જેલ કી વહ [illegible] સે [illegible] થા [illegible] ઔર [illegible] અધીન કર વહ [illegible] કે [illegible] [illegible] કે [illegible] ન્યૂયૉર્ક કે [illegible] કી [illegible] ભેજ દી. પરંતુ

ન્યૂયાર્ક કા વાર્ડન કૈદિયોં કો પીટતે પીટતે આજિજ આ ગયા થા ઔર નયે વિચારોં કા કાયલ હો ગયા થા. ઇસ લિયે ઉસને જિમ્મી કી ચિકિત્સા જેન્સબર્ગ કે ઢંગ પર કરની આરંભ કી. ઉસકે શારીરિક રોગ દૂર કિયે ગયે ઔર ઉસે ખુલી હવા મેં રહને ઔર વ્યાયામ કરને કા અવસર દિયા ગયા. થોડે હી દિનોં મેં વહ બડા આજ્ઞાકારી બન ગયા ઔર ઇસ બાર એક આદર્શ નાગરિક કે રૂપ મેં જેલ સે નીકલા.

ટિપ નામ કા દૂસરા યુવક જેલ મેં પ્રતિદિન પીટા જાતા થા. જિતના વહ પીટા જાતા ઉતના હી નિયમોં કી અવહેલના ભી કરતા થા. ઉસકી ઔર વાર્ડન કી ચૌંખીસોં ઘંટે ઠની રહતી થી. પીટતે પીટતે જબ જબ ટિપ મરને કે કરીબ પહુંચ ગયા તબ અચાનક ઉસકી કથા એક સમાચાર-પત્ર મેં પ્રકાશિત હો ગઇ. બસ, ઇસ મામલે કી જાંચ હોને લગી. ટિપ કે સૌભાગ્ય સે જાંચ-કમેટિ કા એક સદસ્ય લેવિસ કા અનુયાયી નિકલ આયા. ઉસને ટિપ કી ડાકટરી પરીક્ષા કરાઈ તો પતા ચલા કિ વહ સર્વથા રોગી હૈ. અબ ટિપ કી ઉચિત ચિકિત્સા હોને લગી, બજાય બેતોં કે મીઠે શબ્દોં સે ઉસકી ખાતિર કી જાને લગી. ખેતોં પર ઉસે કામ કરને કે લિયે ભેજા ગયા ઔર ઉસસે વ્યાયામ કરાયા જાને લગા! એક હી સાલ મેં ટિપ અત્યંત બુરે મનુષ્ય સે અત્યંત ભલે મનુષ્ય કે રૂપ મેં બદલ ગયા. આજ વહ નાર્થ કૈરોલિના મેં મુર્ગિયોં કા વ્યવસાય કરતા હૈ ઔર એક અચ્છા નાગરિક સમઝા જાતા હૈ.

યદિ જિમ્મી ઔર ટિપ કો ઇસ પ્રકાર અપના જીવન સુધારને કા મૌકા ન દિયા જાતા તો કૌન કહ સકતા હૈ કિ વે કભી ઐસે સુશીલ નાગરિક હો સકતે ? યદ્યપિ ન્યૂજરસી કે અતિરિક્ત અમરિકા કી કિસી ઔર રિયાસત મેં યહ પદ્ધતિ કામ મેં નહીં લાઇ જાતી તથાપિ વહાં ઇસકે લિયે કાફી આન્દોલન હો રહા હૈ. અનેકોં અમરિકાવાસિયોં કો, જો જેલોં મેં સડ રહે હૈં, ઉપયોગી નાગરિક બનાને કા પ્રયત્ન હો રહા હૈ. વહ દિન બહુત નિકટ હૈ, જબ અમરિકા સે જેલખાને ઉડ જાયંગે ઔર ઉનકે સ્થાન પર આરોગ્ય-મંદિર ઔર વ્યાયામશાલાયેં દિખાઇ પડને લગેંગી. હમારે ભારતવર્ષ મેં જેલખાનોં કી દશા ઔર ભી શોચનીય હૈ. અસહયોગ કે દિનોં મેં દેશ કે હજારો નવયુવક જેલખાનોં કે ભીતર જા કર ઇસ બાત કા કટુ અનુભવ કર ચૂકે હૈં. વે ચિલ્લા રહે હૈં કિ જેલખાનોં કા સુધાર હોના ચાહિયે, પર સરકાર કે કાનોં પર જૂં નહીં રેંગતી. હમારે સંયુક્ત-પ્રાંત કી સરકાર ને ભી જેલોં કી જાંચ કરને કે લિયે એક કમેટી બનાઇ હૈ. શોક હૈ કિ ઇસ કમેટી મેં કોઇ ઐસા વ્યક્તિ નહીં રખા ગયા જિસે કૈદિયોં કે દુઃખી જીવન

સે સહાનુભૂતિ હો ઔર જિસે સ્વયં ભી જેલો કે ભીતરી જીવન કા અનુભવ હો. અસ્તુ.

બરટેટ લેવિસ કા કહના હૈ કિ જૈસે આજકલ જનતા ચેચક આદિ રોગોં કો દૂર કરને કી વ્યવસ્થા કર રહી હૈ વૈસે હી કિસી દિન વહ અપરાધોં કે દૂર કરને કા ભી પ્રબંધ કરેગી; ઔર ઉપાય જો કામ મેં લાયે જાયેગે વે કરીબ કરીબ વૈસે હોંગે જૈસે ચેચક દૂર કરને મેં લાયે જાતે હૈં-અર્થાત્ વે સર્વથા આરોગ્યતા ઔર વ્યાયામ-સંબંધી ઉપાય હોગે. અપરાધી માનવીય પરવશતા કે બાહ્યચિહ્નમાત્ર હૈં. અધિકાંશ મનુષ્ય ગરીબી મેં પીસે જા રહે હૈં. લાખોં બચ્ચે કલ-કારખાનો મેં કામ કરતે કરતે શક્તિક્ષીણ હોતે જા રહે હૈં. ઉન સબકો ખુલી જગહ મેં કામ કરને, અપના સ્વાસ્થ્ય સુધારને ઔર વ્યાયામ કરને કા મૌકા દીજિયે. અપરાધ કી લહર અપને આપ કમજોર પડ કર દબ જાયગી. જિસ દેશ મેં બાલકોં કે સ્વાસ્થ્ય કા ધ્યાન જિતના હી કમ દિયા જાયગા ઉસ દેશ મેં અપરાધ કી ઉતની હી ઉંચી લહર ઉઠેગી.

જિસ વ્યાયામ સે મહાન અપરાધી ભી દેવતા બન જાતે હૈં ઉસકે મહત્ત્વ કો જાનને કી હમ પરાધીન ભારતવાસિયો કો ઔર ભી અધિક આવશ્યકતા હૈ. પરાધીનતા એક પ્રકાર કા જેલખાના હૈ. હમારા ખયાલ હૈ કિ ભારતવર્ષ મેં હિંદૂ-મુસ્લીમ વિદ્વેષ કી જો આગ ભડક ઉઠી હૈ ઉસકા કારણ ભી દોનો જાતિયો કી શારીરિક નિર્બલતા હૈ. દોનો એકદૂસરે સે ડરતી હૈં ઔર જબ તક ખૂબ સ્વસ્થ ન હો જાયેંગી યહ ડર નહીં જા સકતા. ઈસ લિયે હમેં ખાસ તૌર સે વ્યાયામશાલાયેં સ્થાપિત કરની ચાહિયે. યદિ હમ ઈસ પ્રકાર હૃષ્ટ-પુષ્ટ ઔર ઉદારચેતા નાગરિક તૈયાર કર સકેં તો હમારા કાર્ય બડા સરલ હો જાય.

("સરસ્વતી"ના એક અંકમાંથી)



૧૬૨–મીરજ મિશન હૉસ્પિટલ

(લેખકઃ—શ્રી. વ્રજલાલ ધરમચંદ મેઘાણી)

વિશેષ્ય ધર્મ કરતાં સામાન્ય મનુષ્યધર્મ વધે છે; કારણ કે જન્મતી વખતે જન્મનાર પ્રથમ વિશ્વદર્શન એક મનુષ્યતરીકેજ કરે છે. પછીજ સ્થળ, કાળ અને સંજોગોને વશ થઇ તે હિંદુ, મુસલમાન, પારસી કે ખ્રિસ્તીરૂપે મતમતાંતરવાદી બની, સત્ય–અસત્યના ઝઘડામાં પડી મનુષ્યત્વની મહત્તા વધારે છે કે ઘટાડે છે.

× × × ×

છેવટનાં લગભગ એક સો વર્ષ થયાં, ખ્રિસ્તી ધર્મનો પ્રચાર કરનાર ઘણાં મિશનો અત્યારે આખા હિંદમાં સ્થળે સ્થળે કાર્ય કરી, સેવાવૃત્તિથી હજારો અન્ય ધર્મીઓને ભગવાન ઇસુના છત્ર નીચે લાવી રહેલા છે. ધર્મઘેલછાનો સવાલ જો બાદ કરવામાં આવે તો અમુક સંસ્થાએ ઉંચા પ્રકારની સમાજસેવા–દીનસેવા બજાવી, હજારો કચરાયલા, લાચાર અને પરપદદલિત કે જેઓ માત્ર નામનુંજ મનુષ્યત્વ ભોગવી રહેલા હતા, જેઓની ગણત્રી પશુઓથી પણ નપાવટ જેવી હિંદુઓએ કરી હતી, તેઓને પુનઃ મનુષ્ય બનાવી, જગતને ઉપયોગી સેવક–સેવિકાઓ આપ્યાં છે. મુક્તિફોજ, કેટલાંક ફાઉન્ડલીંગ હોમ્સ–અનાથાશ્રમો અને દવાખાનાંઓ આ ઉપયોગી સંસ્થા માંહેલાં છે.

× × × ×

મીરજની મિશન હૉસ્પિટલમાં થતી દર્દીઓની ચિકિત્સા, નિદાન અને સારવાર વગેરેની તારીફ ઘણો વખત થયાં તેનો લાભ લેનારાઓ પાસેથી સાંભળેલી; પરંતુ ત્યાં પ્રભુ ક્રાઇસ્ટના સાચા ભેખધારી, રોગી જનતાને ચરણે પોતાનું જીવન અર્પી રહેલા છે તે તો ગયા ઑગસ્ટ માસમાંજ જાણ્યું.

મીરજ હૉસ્પિટલ અમેરિકન પાદરી ડૉકટર વૉનલેસે આજથી ૩૫–૪૦ વર્ષ પહેલાં અમેરિકન પ્રેસ્બિટેરિયન મિશન તરફથી એક નાના ભાડાના મકાનમાં ખોલી, તેને પોતાનું જીવનકાર્ય બનાવ્યું. ધીમે ધીમે કાર્યપરાયણતા, સેવાવૃત્તિ અને દૃઢતાથી તેમણે હાલની સ્થિતિપર એ સંસ્થાને આણી.

શરૂઆતમાં ડૉકટર વૉનલેસને ઘણીજ મુસ્કેલીઓ સામે થવાનું હતું. તેનું કાર્યક્ષેત્ર, હિંદુધર્મના ચુસ્ત હિમાયતી અને તદ્દન અજ્ઞાન માણસોની વચમાં હતું. મીરજ રાજ્ય કોઇ પણ રીતે અને કોઇ પણ શરતે પાદરી લોકોને જગ્યા આપે તેમ હતુંજ નહિ. આવા

સંજોગોમાં પણ તે પાદરીએ પોતાનું કામ સાધારણ પાયા પર ચલાવ્યેજ રાખ્યું. તે બિમારને દવા આપતો અને ખબર પડતાં વગરનોતરે—વગરફીએ દોડીને ત્યાં પહોંચી જતો. તેની પાસે બોલવાનાં વચનો કે પાંડિત્ય જેટલું હોય તે કરતાં ગરીબોના ચરણમાં ધરવા સેવાવૃત્તિ વધારે હતી.

એક સાચા સંન્યાસીનું જીગર હતું અને માથે લીધેલા કાર્યને પાર પાડતાં સામે આવતી વિપત્તિઓ ઝીલી લેવા એક વીર–ધીર–હૃદય હતું.

આ અરસામાં કોલ્હાપુરના કોઇ કુંવરનું ઑપરેશન કરવાની તેમને તક મળી અને આરામ પછી મહેનતના બદલામાં હાલની હૉસ્પિટલની જમીનની માગણી કરી, જે સ્ટેટે કબૂલ રાખી મીરજ પાસેથી અપાવી દીધી. આ વખતે આ ડૉકટરને પોતાનો અંગત સ્વાર્થ સાધવાની તક સારી હતી; પરંતુ તેને તો પોતાનું–સેવાનું અને ખ્રિસ્તી ધર્મનો પ્રચાર કરવાનું–કાર્ય પાર પાડવાનું હતું.

પગભર થવા પછી તેણે આસપાસના અભણ–અજ્ઞાન હિંદુઓ કે જેમને હિંદુઓએ અસ્પૃશ્ય ગણી દૂર કરેલા હતા, જેમનું મનુષ્યત્વ અર્ધુંપર્ધું તો આ પાપે હરાઇ ગયું હતું, જેમના નીતિરીતિના સંસ્કારો ધોવાઇ ગયા હતા અને પેટપૂરતું ગમે તે રીતે મેળવી પેટનો ખાડો પૂરવો એજ જેમનો જીવનવ્યવસાય થઇ પડેલો હતો, તેઓને ફેરવી પુનઃ મનુષ્ય બનાવી તેમના ભૂખ્યા પેટમાં રોટલી આપી ઉઘાડાં શરીરો ઢાંકી, તેઓના દિલના અને દેહના આખા આખા જખ્મો દવાથી અને પ્રભુની દુવાથી રૂઝવવાનું કાર્ય શરૂ કર્યું. અત્યારે તેઓ ખ્રિસ્તીસ્વરૂપે ડૉકટર વૉનલેસના મદદનીશો બની રહેલા છે. લગભગ ડૉકટરોથી માંડી વૉર્ડમાં કામ કરતા હલકા નોકરો સુધાનો તમામ સ્ટાફ તે ગરીબ અભણ ગામડીઆઓમાંથી ઉપજાવી કાઢેલો છે. તેમાંનો એક ડૉકટર સાથની અત્યારે 'લેબોરેટરી એકસ–રે' ના ખાતામા ડૉ૦ વૉનલેસનો મુખ્ય મદદનીશ છે; આખો દિવસ કામ કરવા છતાં પણ તે માણસ પૂરેપુરી શાંતિથી સદા તૈયારનો તૈયારજ હોય છે.

તેને મેં પૂછ્યું કે "ડૉકટર ! તમારે કયાથી કયાંસુધી દવાખાનામાં હાજરી આપવી પડે છે?" તેણે શાંતિથી ખ્યાલ આપ્યો કે "અહીં દવાખાનામાં મુકરર કરેલા કલાકો નથીજ હોતા, કામ કરનાર માણસ ચોવીસે કલાક કામ કરવા તૈયારજ હોય છે; કારણકે અમે દવાખાનાના છીએ અને દવાખાનું અમારૂ છે."

આ ડૉકટર લેબોરેટરીના એકસ–રેના કામ ઉપરાંત રસાયણશાસ્ત્ર અને શારીરિક શાસ્ત્રના અહીંની મેડીકલ સ્કૂલમાં–કે જયાંથી

તે પાસ થઈ બહાર નીકળ્યા છે ત્યાં-પ્રૉફેસર છે.

× × × ×

તેવીજ રીતે ત્યાં કામ કરતી કેટલીક સેવિકાઓ અને નોકરો પણ ત્યાંનાજ મિશને તૈયાર કરેલાં છે. તેઓ ખરેખરી લાગણીથી દર્દીઓની સેવા કરે છે. મુંબઈ, અમદાવાદ કે એવાં બીજાં સ્થળોની સાર્વજનિક હૉસ્પિટલોમાં ઘર કરી રહેલી પૈસાની તીવ્ર લાલચ (પાન-સોપારી-ચાહ) હજુસુધી આ સંસ્થાને નથી વળગી શકી. તે પ્રતાપ પણ કાર્યવાહકની સંપૂર્ણ કાળજી અને નોકરોને મળતી તાલીમનોજ છે, એમ મારું માનવું છે. દર્દમાંથી મુક્ત થઈને ઘેર જતો દર્દી પોતાની ચાકરી કરનારા આ ભાઈ-બહેનોને જીવનપર્યંત તો નથીજ વિસરતો.

[illegible]

[illegible]

વર્ષાપાત કરો છો 'હાય! હાય! હિંદુધર્મનો લોપ થવા બેઠો છે! બધા વટલી જાય છે!' હું તો હજુ પણ માનું છું કે, બાકી રહેલા હિંદુઓ પણ કાળે કરી હિંદુધર્મ છોડશે; કારણકે હિંદુઓમાં ધર્મઘેલછા છે, સેવાભાવ નથી; પોતાનું હિંદુત્વ ટકાવી રાખવાની ઇચ્છા છે, પણ ભાઈઓપ્રત્યે સહાનુભૂતિ કે સહાય નથી. માત્ર ક્રિયાકાંડની તલાવેલી છે, પણ સામાન્ય ધર્મનો આદર નથી અમારા ધર્મના થાંભલાતરીકે ગણાતા સાધુ મહારાજોમાં!"

આ જવાબથી હું સ્તબ્ધ થઇ ગયો. હિંદુઓની વકીલાત કરવાના મારા બધા મુદ્દા મારી ગયા. આવા હજારો હજુઓ અત્યારે હડધૂત થઇ હિંદુત્વ છોડે છે તે તરફ શું કોઇની આંખ નહિ ઉઘડે?

× × × ×

મીરજની હૉસ્પિટલમાં ડૉક્ટર વૉનલેસ ઉપરાંત બીજા બે પાદરી ડૉક્ટરો ડૉ૦ ગેઇલ્સ અને ડૉ. સ્ટિવન્સન કામ કરી રહેલા છે. ડૉ૦ વેઇલ્સ જે દિવસે ડૉ૦ વૉનલેસ આંખના ઑપરેશનમાં રોકાયેલા હોય છે, ત્યારે બીજા બધા ઑપરેશનોનું કામ સંભાળે છે; અને બીજી વખતે જ્યારે ડૉક્ટર વૉનલેસ જનરલ ઑપરેશનમાં હોય છે ત્યારે ડૉ૦ વેઇલ્સને આંખના ઑપરેશનમાં દર્દીઓ સુપ્રત કરે છે. એટલે બન્ને ખાતાંઓ એકસાથે ચાલે છે. અઠવાડીઆમાં ત્રણ ત્રણ દિવસ સવારે નવા દર્દીઓને બન્ને ડૉક્ટરો તપાસી, બીજે દિવસે તપાસનારજ ઑપરેશન કરે છે. ઑપરેશન પછી પણ સૌ પોતપોતાના દર્દીઓને હમેશાં સવારમાં તપાસે છે. ડૉક્ટર સ્ટિવન્સન પહેલાં વેંગુર્લા મિશન હૉસ્પિટલમાં કામ કરતા હતા. હાલમાં થોડા સમય થયાં અહીં આવેલા છે અને બન્ને ડૉક્ટરોના મદદનીશતરીકે જનરલ ઑપરેશન વખતે મદદ કરે છે. "ઇલેક્ટ્રીક ક્યોરાઇઝ્ડ ઑપરેશન" નામની જખમો મટાડવાની એક દવાનો પહેલો પ્રયોગ હિંદમાં આ હૉસ્પિટલમાં તેઓએજ શરૂ કર્યો છે અને પદ્ધતિસર પ્રયોગો હજુ પણ તેને વિષે ચાલે છે, એમ સાંભળ્યું છે.

અત્યારે તો યુરોપ-અમેરિકાની સંસ્થામાં હોય એવી પદ્ધતિસર સગવડો અને સાધનો આ પાદરી ડૉક્ટરો હિંદને ચરણે ધરી રહેલા છે. ડૉક્ટર વૉનલેસે આંખના ઑપરેશન માટે કેટલાક નવા ઓજારોની શોધ કરી ચિકિત્સા ખાતામાં નવો પ્રયોગ કરી બતાવ્યો છે.

દર વર્ષે લગભગ ૭૦૦૦ થી ૮૦૦૦ દર્દીઓ હિંદના જુદા જુદા ભાગમાંથી અહીં આવે છે. હવે મિશનની આર્થિક સ્થિતિ તથા [illegible] [illegible] કે [illegible] દર્દીઓ [illegible]
[illegible]

મેડીકલ સ્કૂલ હમણાં થોડાં વરસ થયાંજ ચાલુ કરેલી છે. ત્યાં વિદ્યાર્થીઓ દવાખાનાનું તમામ કામ ક્લોરોફૉર્મ આપવાથી ડ્રેસી (જખ્મો પર પાટા બાંધવા) સુધીનું કામ કરે છે, જેથી હૉસ્પિટલને તે કામ માટે રોકવો જોઇતો સ્ટાફનો ખર્ચ નિભાવવો પડતો નથી. દર્દીઓની સંખ્યાના પ્રમાણમાં સેવિકા વગેરેનો સ્ટાફ ઘણો ઓછો કહેવાય, પણ આ ઉણપ મેડીકલ સ્કૂલ પૂરે છે.

× × × ×

અહીં એક બાબતની મારે સખેદ નોંધ લેવી પડે છે કે, અહીં કેટલાએક એવા પણ દર્દીઓ આવે છે, કે જે આવી ઉપયોગી સંસ્થાને પણ છેતરી જવા જેટલી હલકાઈ કરતાં અચકાતા નથી આ સંસ્થામાં પૈસાદાર દર્દીઓ માટે જુદા જુદા ભાડાની કોટડીઓ રાખવામાં આવી છે, જેનું ભાડું સગવડતાના પ્રમાણમાં હમેશનું ૦–૧૨–૦ થી રૂા. ૩–૮–૦ સુધી છે. આરામ થયા પછી ઘેર જતી વખતે ઑપરેશનના અને સ્થિતિના પ્રમાણમાં હૉસ્પિટલના દાનના ખાતામાં કેટલીક રકમ ભરવી તે ડૉ૦ વૉનલેસ નક્કી કરી આંકડો આપે છે. અને પહેલી વખતે જોવાની ફીના શક્તિવાળા માણસો પાસેથી રૂા. પાંચ લેવામાં આવે છે. ગરીબો મફત સાધનો અને પાસ મેળવી શકે છે. આનો હેતુ એટલોજ છે કે, આ બહાને ધનિક પાસેથી સંસ્થાને આર્થિક મદદ મળે કે જેથી ગરીબો માટે અને સંસ્થા માટે થતા ખર્ચ સારૂ બીજે હાથ લંબાવવો ન પડે. ગરીબ દર્દીઓ માટે જનરલ વૉર્ડ્ઝ (સામાન્ય વૉર્ડ્ઝ) રાખેલા છે, જેનું ભાડું કંઇ પણ નથી. આનો લાભ લગભગ ૯૦ ટકા જેટલા દર્દીઓ લે છે. ભાડાની તથા દાનની નજીવી પચીસ પચાસ જેવી રકમ માટે કેટલાએક સારી સ્થિતિવાળા કે જેઓ બીજી રીતે હજારો રૂપીઆનો ખર્ચ નીભાવી શકે છે, તેઓ જનરલ વૉર્ડમાં આવી ગરીબ દર્દીઓના ખાટલા અને સગવડ પચાવી પાડે છે; એટલુંજ નહિ પરંતુ દવાખાનાનાં કપડાં, પાટાઓ વગેરે લઈ જનારા અને આંકડામાં જણાવેલી રકમ આપવાની કબૂલ કરી હોય તે આપ્યા વિનાજ છાનામાના નાસી જનારા દર્દીઓ પણ દવાખાનાને મળ્યા છે.

આપવાની રકમ નક્કી થયા પછી પણ જો દર્દી પોતાની સ્થિતિનો ખરો ખ્યાલ ડૉક્ટર વૉનલેસ આપે છે તો રકમમાં સારી રીતનો ઘટાડો કરવામાં કે કદાચ તદ્દન જતો પણ કરવામાં આવે છે. ફતેહમંદ નહિ થયેલાં ઑપરેશનો માટે ગમે તે સ્થિતિના દર્દી હોય તોપણ કંઇ ચાર્જ લેવાતો નથી.

આ ભોળા ભલા પાદરીમાં પણ આવા સ્વાર્થી શખ્સોથી છેતરાઇ છેતરાઇ હવે કંઇક વ્યાવહારિક ઝીણવટ આવી હોય તેમ લાગે છે. લાંબા વખત સુધી દર્દીની વાતને એકદમ સત્ય માની

થેનારો આ વૃદ્ધ ડૉક્ટર હવે એકદમ સાચી માનતા અચકાય છે. મારા થોડા દિવસના વસવાટદરમિયાન તદ્દન ગરીબ નિરાધારરૂપે હાજર થયેલા માણસો પાછળથી તપાસ કરતાં મને પોતાને સારી સ્થિતિવાળા માલૂમ પડ્યા છે. એક કાઠિયાવાડીને પોતાની માતાના આંખના ઑપરેશન વખતે ત્યાં પોતે દીકરાતરીકે જાહેર થાય તો પૈસા આપવા પડે તેટલા માટે ડોશીનો દયા ખાઈ આવેલા પાડોશી-તરીકે રજુ થતો મેં જોયો છે. આનું પરિણામ ખરા ગરીબનેજ સહેવું પડે છે. આ પ્રસંગને અનુસરતું એક દૃષ્ટાંત મને યાદ આવે છે. એક શાહ એક ફકીરનો વહાલામાં વહાલો ઘોડો ગમે તે કિંમતે કે શરતે જ્યારે ન મેળવી શક્યો, ત્યારે એક અપંગ ગરીબ ભીખા-રીનું રૂપ લઇ ફકીર પાસે આવી માગણી કરી કે "હે ભલા સાંઇ મૌલા! મને અપંગને થોડે દૂર જવા તારો ઘોડો આપ, તુરત પાછો પહોંચાડી દઇશ." ગરીબો માટે સર્વસ્વ આપી દેનાર ફકીરે તે અપંગ ગરીબને ઘોડો આપ્યો. ઘોડે ચઢી તેને એડી મારી દોડાવી જતાં જતાં તે ગરીબ અપંગરૂપે આવેલા બાદશાહે કહ્યું કે "ફકીર! હું ભિખારી નથી, પરંતુ બાદશાહ છું. તેં તારો ઘોડો રાજીખુશી-થી ન આપ્યો તેથી આવી રીતે લઇ જાઉં છું. હવે ઘોડાની આશા રાખતો ના." આ શબ્દ સાંભળી ફકીર બોલ્યો કે "ઓ શાહ! ભલે મારો ઘોડો લઇ જા. મને તેનું કંઇ લાગતું નથી; પરંતુ એક વિનતિ છે કે, તારા આ દગાની–છેતરપીંડીની વાત તું ગુપ્ત રાખજે. જો કોઇ સાંભળશે તો ખરા ગરીબો તરફ પણ દયા કરતા અટકશે. જા, ખુદા તારું ભલું કરે." આ સાંભળી શાહ શરમીંદો થઇ ગયો. એકદમ પાછો આવી ફકીરના પગમા પડી બોલ્યો કે "થોડા માટે હું ગરીબોના ગળા નહિજ કપાવું." આમ સ્થિતિવાળાઓ ગરી-બોનાં ગળાં ન કપાવે એમ પ્રાર્થના છે. સગવડતાનો લાભ લઇ દર્દીઓ પોતાની સ્થિતિ પ્રમાણે સંસ્થાને મદદ કરે તો ગરીબોનો લાભ હાલમાં જેટલો લેવાય છે, તે કરતાં વધુ સારી રીતે સચ-વાશે, એમ માની ખાત્રી છે. એક બે ઉદાર ગૃહસ્થોએ ઉપકારના બદલામાં હૉસ્પિટલને સારા વૉર્ડ્ઝ બંધાવી આપ્યા છે.

મુંબઇ કે અન્ય જગ્યાએ ધંધો કરતા નામાંકિત ડૉક્ટરોની માફક આ ડૉક્ટર ધારે તો એક બાદશાહી કમાણી કરી, નવાબી માણી શકે; ગાડી-બંગલા વસાવી શકે; શેર-સટ્ટાના બજારમાં ઝંપલ-ઝંપલા(?) કરાવી શકે કે શહેરના મેદાનમા ઘોડા દોડાવી હારજિતના પાસા નાખી શકે; પરંતુ તે તો સાધુ રહ્યો, તેની બાદશાહી તેની સેવામાં, તેના આત્માની જીવનમુરાદ સેવા સિવાય બીજી શી હોય?

ત્યાં કામ કરતા ડૉક્ટરો પોતાના ખર્ચ જેટલું વેતન સ્વીકારે છે.

'તે પાદરી વાર્ષિક ૪૦ પૌંડમાં બાદશાહી અનુભવતો.'
(ગોલ્ડસ્મીથ)

આમ પોતાને મળતા વેતનમાં આ ડૉકટરો પણ બાદશાહી માણે છે.

ત્યાંનો હમેશાંનો કાર્યક્રમ નીચે પ્રમાણે છેઃ–

ડૉ૦ વૉનલેસ પોતાની ૬૫ થી ૭૦ વર્ષની ઉંમરે પણ સવારના પાંચ વાગે ઉઠી, પ્રાતઃક્રિયા અને પ્રાર્થના કરી, નાસ્તો લઇ, આઠ વાગે ઑફીસમાં આવે છે. ત્યાં હમેશનો પત્રવ્યવહાર તપાસી, ઉપયોગી કામની સૂચના કરી અઠવાડીઆમાં એક આંતરે ત્રણ વાર દર્દ તપાસવાનું કામ કરે છે. બાકીના ત્રણ દિવસ તો વેઇલ્સ દર્દીઓને તપાસે છે. નવા તથા જૂના દર્દી તપાસવાનું કામ લગભગ ૧૨-૩૦ સુધી ચાલે છે...ત્યાર પછી એક વાગે જમીને બે અઢી વાગતાં ઑપરેશન માટે આવે છે. રવીવાર સિવાય બધા દિવસ ઑપરેશન ચાલે છે. આ કામ લગભગ સાંજના સાડાછથી સાત સુધીમાં ખલાસ કરી, સામે દેવળમાં પ્રાર્થના કરી નવ વાગે રાતનું ભોજન લે છે. પછી દશ વાગે પુનઃ વૉર્ડમાં દર્દીઓ તપાસી બાર વાગે ઘેર જઇ સૂએ છે. આ કામ ઉપરાંતના ફાજલ પડતા વખતમાં મેડિકલ સ્કૂલમાં લેકચરો આપવા દર માસે ત્રણ ચાર દિવસ મુંબઇ આવી દર્દીને તપાસવાનું કામ પણ કરવું પડે છે.

રવીવારે સવારે ગાનતાન સાથે દરેક વૉર્ડમાં દર્દીની સામે ઇશ્વરપ્રાર્થના કરવામાં આવે છે. પ્રાર્થનાના અંતમાં "પિતા જીસસ! દૂરદૂરથી આવેલાં મારાં દર્દીઓને આરામ કરી તેમનાં પાપ માફ કરી તેઓને તેમનાં વહાલાંઓ પાસે ઘેર પાછા મોકલી દે." આ યાચના હોય છે. જ્યારે દર્દી ઘુંટણ પડી પ્રાર્થના કરતા પોતાના દાક્તરના આ છેલ્લા શબ્દો સાંભળે છે ત્યારે તે આભાર નીચે દબાયલા દર્દીના જીગરમાં ખરી સેવાવૃત્તિ ઉદ્દભવી આ ઇશ્વરના બંદાઓ તરફ ગમે તેવા ચુસ્ત હિંદુઓને પણ પૂજ્યબુદ્ધિ આવી જાય છે. મનુષ્યના જીવનનો પલટો ખરા પ્રેમથી–સેવાથીજ થઇ શકે તેની પ્રતીતિ આ પ્રભુની પ્રાર્થના વખતે થાય છે.

મૂર્ખાઓ કે જેઓ માત્ર ટીકા કરવા આવતા તેઓ પણ આ પાદરીના પ્રાર્થનાના સરોદો સાંભળી ભકિતમાં લીન થઇ જતા; તેમજ મેં કેટલાએક ચુસ્ત વૈષ્ણવનાં માથાં પણ આ વખતે લાગણીભાવ અને કોમળતાથી નમતાં જોયાં છે.

બૈરાંઓ અને બાળકોના વૉર્ડમાં હમેશાં બપોરે પ્રાર્થનામય સંગીત વાદ્ય સાથે સેવિકાઓ કરે છે, જેથી [illegible] મોવાળા દર્દીઓ થોડા વખત માટે તો પોતાનું દુઃખ [illegible]

રવીવારે સાંજને વખતે મેડિક[illegible]

જીવનના પ્રસંગો દર્દીઓને બતાવવામાં આવે છે.

આ પાદરીઓ પોતાનું એક મિશન પાર પાડવા માટે પોતાનું માનેલું સત્ય બીજાને સમજાવી મનાવવા માટે કેટલું કામ કરી રહેલા છે, કેટલા કેટલા ઊંચી કેળવણી પામેલા માણસો કે જેઓ સંસારીતરીકે રહે તો નામના અને નાણું મેળવી બાદશાહી માણી શકે, તેઓ સ્વેચ્છાએ ફકીરી સ્વીકારીને મિત્ર, સંગાથ અને માતૃભૂમિથી દૂર-તદ્દન અજાણ્યા અંધારા પ્રદેશમાં-કામ કરી, પડેલાને ઉઠાડી, અંધારામાં પ્રકાશ લાવી, ભૂખ્યાને ભોજન આપી, ધર્મબોધ, સંન્યસ્ત દીપાવે છે. આવા લોકો સમસ્ત વિશ્વને પણ પોતાના બાહુમાં સમેટી લે તો નવાઈ શી ?

જ્યારે જ્યારે મને આ પાદરીઓનું કામકાજ યાદ આવે છે, ત્યારે ત્યારે કવિ ગોલ્ડસ્મીથે ચીતરેલા ગામડામાં વસનાર પાદરી મારી આંખ સામે તરી આવે છે. હાલના જમાનામાં જેઓ [illegible] કાર્યરતના આ ભેખધારીઓ [illegible] છે, તેવા અન્ય ધર્મના અત્યારના આચાર્યો-મહારાજો નથી જ [illegible]! વિશિષ્ટ ધર્મના અનુષ્ઠાનમાં એટલે એક જાતીય ધર્મના ક્રિયાકાંડમાં જ્યારે આપણા આચાર્યો, ગોસાઈઓ, [illegible] અને [illegible] પડ્યા રહી, સામાન્ય ધર્મ વિસરી રહેલા છે, ત્યારે આ વિદેશી પાદરીઓ આપણા બાળકોને સેવાથી, પ્રેમથી પોતાના કરીને જનતાને [illegible] આપે છે, એમનો ધર્મ એક દિવસે વિશ્વ [illegible] વિશ્વ [illegible].

[illegible]

[illegible]

[illegible]

'તે પાદરી વાર્ષિક ૪૦ પૌંડમાં બાદશાહી અનુભવતો.'
(ગોલ્ડસ્મીથ)

આમ પોતાને મળતા વેતનમાં આ ડૉકટરો પણ બાદશાહી માણે છે.

ત્યાંનો હમેશાંનો કાર્યક્રમ નીચે પ્રમાણે છેઃ-

ડૉ૦ વૉનલેસ પોતાની ૬૫ થી ૭૦ વર્ષની ઉંમરે પણ સવારના પાંચ વાગે ઉઠી, પ્રાતઃક્રિયા અને પ્રાર્થના કરી, નાસ્તો લઇ; આઠ વાગે ઑફીસમાં આવે છે. ત્યાં હમેશનો પત્રવ્યવહાર તપાસી, ઉપયોગી કામની સૂચના કરી અઠવાડીઆમાં એક આંતરે ત્રણ વાર દર્દ તપાસવાનું કામ કરે છે. બાકીના ત્રણ દિવસ તો વૈદ્યસ દર્દીઓને તપાસે છે. નવા તથા જૂના દર્દી તપાસવાનું કામ લગભગ ૧૨-૩૦ સુધી ચાલે છે...ત્યાર પછી એક વાગે જમીને બે અઢી વાગતાં ઑપરેશન માટે આવે છે. રવીવાર સિવાય બધા દિવસ ઑપરેશન ચાલે છે. આ કામ લગભગ સાંજના સાડાછથી સાત સુધીમાં ખલાસ કરી, સામે દેવળમાં પ્રાર્થના કરી નવ વાગે રાતનું ભોજન લે છે. પછી દશ વાગે પુનઃ વૉર્ડમાં દર્દીઓ તપાસી બાર વાગે ઘેર જઇ સૂએ છે. આ કામ ઉપરાંતના ફાજલ પડતા વખતમાં મેડિકલ સ્કૂલમાં લેકચરો આપવા દર માસે ત્રણ ચાર દિવસ મુંબઇ આવી દર્દીને તપાસવાનું કામ પણ કરવું પડે છે.

રવીવારે સવારે ગાનતાન સાથે દરેક વૉર્ડમાં દર્દીની સામે ઇશ્વરપ્રાર્થના કરવામાં આવે છે. પ્રાર્થનાના અંતમાં "પિતા જીસસ! દૂરદૂરથી આવેલા મારાં દર્દીઓને આરામ કરી તેમનાં પાપ માફ કરી તેઓને તેમનાં વહાલાઓ પાસે ઘેર પાછાં મોકલી દે." આ યાચના હોય છે. જ્યારે દર્દી ઘુંટણ પડી પ્રાર્થના કરતા પોતાના દાક્તરના આ છેલ્લા શબ્દો સાંભળે છે ત્યારે તે આભાર નીચે દબાયેલા દર્દીના જીગરમાં ખરી સેવાવૃત્તિ ઉદ્ભવી આ ઇશ્વરના બંદાઓ તરફ ગમે તેવા ચુસ્ત હિંદુઓને પણ પૂજ્યબુદ્ધિ આવી જાય છે. મનુષ્યના જીવનને [illegible] ખરા પ્રભુથી-સેવાયોગી થઇ શકે તેની પ્રતીતિ આ પ્રભુના પ્રાર્થના વખતે થાય છે.

[illegible] કે [illegible] કરવા આવતા તેઓ પણ આ [illegible] ભક્તિમાં લીન થઇ જતા [illegible] પણ આ વખતે [illegible] છે.

[illegible] હમેશા બપોરે પ્રાર્થનાસ્થ [illegible] દર્દીઓ [illegible] છે.

[illegible] દ્રષ્ટિ [illegible]

જીવનના પ્રસંગો દર્દીઓને બતાવવામાં આવે છે.

આ પાદરીઓ પોતાનું એક મિશન પાર પાડવા માટે પોતાનું અંગત સુખ બીજાને સમજાવી મનાવવા માટે કેટલું કામ કરી રહેલા છે, કેટલા કેટલા ઊંચી કેળવણી પામેલા માણસો કે જેઓ સંસારીતરીકે રહે તો નામના અને નાણું મેળવી આબાદાબાદી માણી શકે, તેઓ સ્વેચ્છાએ ફકીરી સ્વીકારીને મિત્ર, સંબંધ અને માતૃભૂમિથી દૂર-સુદૂર અજાણ્યા અંધારા પ્રદેશમાં-કામ કરી, પડેલાને ઉઠાડી, અંધારામાં પ્રકાશ લાવી, ભૂખ્યાને ભોજન આપી, ધર્મ-બોધ, સંજીવન દીપાવે છે. આવા લોકો સમસ્ત વિશ્વને પણ પોતાના બાહુમાં સમેટી દે તો નવાઈ શી !

જ્યારે જ્યારે મને આ પાદરીઓનું કામકાજ યાદ આવે છે, ત્યારે ત્યારે [illegible] મારી આંખ સામે તરી આવે છે. [illegible] ધર્મના [illegible] આચાર્યો-[illegible] નથી જ [illegible]! વિવિધ ધર્મના અનુષ્ઠાનમાં [illegible] આપણા આચાર્યો, [illegible] અને [illegible], સામાન્ય ધર્મ વિસારી રહેલા છે. [illegible] આપણા આત્મઓને સેવાથી, પ્રેમથી પોતાના [illegible] આવે [illegible], એમનો ધર્મ [illegible]

આજે [illegible] કેટલાં [illegible] [illegible] અને [illegible] સાથે પણ [illegible] માનુષોની સેવા કરવનું [illegible] [illegible] ધર્મનો [illegible]

આ [illegible]

[illegible]

'તે પાદરી વાર્ષિક ૪૦ પૌંડમાં બાદશાહી અનુભવતો.'
(ગોલ્ડસ્મીથ)

આમ પોતાને મળતા વેતનમાં આ ડૉક્ટરો પણ બાદશાહી માણે છે.

ત્યાંનો હમેશાંનો કાર્યક્રમ નીચે પ્રમાણે છે:–

ડૉ૦ વૉનલેસ પોતાની ૬૫ થી ૭૦ વર્ષની ઉંમરે પણ સવારના પાંચ વાગે ઉઠી, પ્રાતઃક્રિયા અને પ્રાર્થના કરી, નાસ્તો લઇ, આઠ વાગે ઑફીસમાં આવે છે. ત્યાં હમેશનો પત્રવ્યવહાર તપાસી, ઉપયોગી કામની સૂચના કરી અઠવાડીઆમાં એક આંતરે ત્રણ વાર દર્દ તપાસવાનું કામ કરે છે. બાકીના ત્રણ દિવસ તો વૈદ્યસ્ત દર્દીઓને તપાસે છે. નવા તથા જૂના દર્દી તપાસવાનું કામ લગભગ ૧૨-૩૦ સુધી ચાલે છે...ત્યાર પછી એક વાગે જમીને બે અઢી વાગતાં ઑપરેશન માટે આવે છે. રવીવાર સિવાય બધા દિવસ ઑપરેશન ચાલે છે. આ કામ લગભગ સાંજના સાડાછથી સાત સુધીમાં ખલાસ કરી, સામે દેવળમાં પ્રાર્થના કરી નવ વાગે રાતનું ભોજન લે છે. પછી દશ વાગે પુનઃ વૉર્ડમાં દર્દીઓ તપાસી બાર વાગે ઘેર જઇ સૂએ છે. આ કામ ઉપરાંતના ફાજલ પડતા વખતમાં મેડિકલ સ્કૂલમાં લેક્ચરો આપવા દર માસે ત્રણ ચાર દિવસ મુંબઇ આવી દર્દીને તપાસવાનું કામ પણ કરવું પડે છે.

રવીવારે સવારે ગાનતાન સાથે દરેક વૉર્ડમાં દર્દીની સામે ઇશ્વરપ્રાર્થના કરવામાં આવે છે. પ્રાર્થનાના અંતમાં "પિતા ઈસસ! દૂરદૂરથી આવેલાં મારાં દર્દીઓને આરામ કરી તેમનાં પાપ માફ કરી તેઓને તેમનાં વહાલાંઓ પાસે ઘેર પાછાં મોકલી દે." આ યાચના હોય છે. જ્યારે દર્દી ઘુંટણ પડી પ્રાર્થના કરતા પોતાના દાક્તરના આ છેલ્લા શબ્દો સાંભળે છે ત્યારે તે આભાર નીચે દબાયલા દર્દીના જીગરમાં ખરી સેવાવૃત્તિ ઉદ્ભવી આ ઇશ્વરના બંદાઓ તરફ ગમે તેવા ચુસ્ત હિંદુઓને પણ પૂજ્યબુદ્ધિ આવી જાય છે. મનુષ્યના જીવનનો પલટો ખરા પ્રેમથી–સેવાથીજ થઇ શકે તેની પ્રતીતિ આ પ્રભુની પ્રાર્થના વખતે થાય છે.

મૂર્ખાઓ કે જેઓ માત્ર ટીકા કરતા આવતા તેઓ પણ આ પાદરીના પ્રાર્થનાના સરોદો સાંભળી ભક્તિમાં લીન થઇ જતા; તેમજ મેં કેટલાએક ચુસ્ત વૈષ્ણવના માથા પણ આ વખતે લાગણીભાવ અને કોમળતાથી નમતાં જોયાં છે.

બૈરાંઓ અને બાળકોના વૉર્ડમાં હમેશા બપોરે પ્રાર્થનામય સંગીત વાદ્ય સાથે સેવિકાઓ કરે છે, જેથી જખ્મોવાળા દર્દીઓ થોડા વખત માટે તો પોતાનું દુઃખ વિસરે છે.

રવીવારે સાંજને વખતે મેજિક લેન્ટનથી ઇસુ ખ્રિસ્તના

१६४–आतपस्नान अर्थात् सूर्य किरणनुं स्नान

સ્નાનના અનેક પ્રકાર છે. એ પૈકી જલસ્નાન–ઠંડા કિંવા ઉના પાણીનું સ્નાન–એ આપણા નિત્યકર્મમાંનુંજ હોવાથી એની માહિતી આપણ સૌને સારી રીતે છેજ. શીતોદક વડે સ્નાન કરવું અને તે ત્રિકાળ કરવું, આવો વિધિ હોઇ આપણા દેશનાં હવાપાણીનો વિચાર કરતાં તે વિધિ બહુજ હિતકર અને આરોગ્યસાધક છે. બીજું ભસ્મસ્નાન. શીતોદકથી સ્નાન કર્યા પછી સર્વાંગે ભસ્મ ચર્ચીને આ સ્નાન કરવાનું હોય છે. શીતોદકના સ્નાન પછી એનું વિશેષ મહત્ત્વ છે. હમણાં આ સ્નાન કોઈ વિશેષ કરતું નથી; અને જે કરે છે તે સુદ્ધાં યથાવિધિ કરતા નથી. મૃત્તિકાસ્નાન ને ગોમયસ્નાન કરવાનો પૂર્વે આપણામાં વહીવટ હતો એનો અવશેષ હવે ફક્ત શ્રાવણીમાં રહેલો દેખાય છે. તેને સુદ્ધાં અતિ સંક્ષેપ રૂપ આવેલું હોવાથી કેવળ કવાયત ઉપરાંત એમાં કંઇ રહ્યું નથી. દેહમાંથી પ્રાણ નીકળી ગયા પછી એ દેહને વળગી બેસવામાં જેમ કંઇ અર્થ નથી, તેમ આચાર-માંનું તત્ત્વ ગયા પછી એ આચારનું પાલન યદિ જન્મોજન્મ કરવા-માં આવે તો પણ એ કર્મઠ કોરોજ રહેવાનો. અસ્તુ. આ વિષયની-પણ ચર્ચા કરવી એ આ વખતનો હેતુ નથી. સ્નાનો પૈકી જલ-સ્નાનનો આપણને સારો પરિચય હોઇ ભસ્મસ્નાન, મૃત્તિકાસ્નાન ને ગોમયસ્નાન, આ સ્નાનો પણ આપણને અંશતઃ પરિચિત છે, એટલુંજ આપણે જોવાનું છે.

સ્નાનના આ પ્રકારોની અંદર હમણાં હમણાં બે સ્નાનોનો ઉમેરો થયો છે. એ સ્નાનના પ્રકાર આપણને પૂર્વે પણ જાણીતા હતા. એ સ્નાન આપણે રોજ કરતા હતા; પણ એનું જ્ઞાન આપણ-ને નહોતું. તેને આપણે જુદાં નામ આપ્યાં નહોતાં. તોપણ એના ગુણના ફાયદા આપણે રોજ લેતા હતા. એથી આ સ્નાનના પ્રકાર પાશ્ચાત્યોની પાસેથી આપણને નવીન જણાવવામાં આવ્યા છે એમ માનવાને બિલકુલ કારણ નથી. એ સ્નાનના કયા પ્રકાર હશે વારુ? વાયુસ્નાન ને આતપસ્નાન

ઇંગ્લંડ વગેરે પાશ્ચાત્ય દેશ બહુજ ઠંડી હવાના છે. ધુંદ હવા, વરસાદનું હમેશા વરસવું તેમજ હિમવૃષ્ટિનો ત્યાં સુકાળ હોઈ નિરભ્ર આકાશ ને સ્વચ્છ પ્રકાશનો ત્યાં દુકાળ હોય છે. જે દિવસે હવા સ્વચ્છ હોય છે, સૂર્યપ્રકાશ સારી રીતે પડે છે તે દિવસે ત્યાંના લોકોને ખૂબ આનંદ થાય છે અંગ્રેજી ભાષામાં 'આનંદ' નો પર્યાય શબ્દ "સૂર્યપ્રકાશ" છે. એ ઉપરથી ઉપરના કથનનો મર્મ વાચકોના લક્ષમાં ઝટ ઉતરશે.

જે દેશના જેવા હવાપાણી હોય તે દેશમાંના લોકોના આચાર-

વિચાર, રીતરિવાજ, આહારવિહાર, વસ્ત્રભૂષણાદિની પદ્ધતિ તેવી બને છે ને બને એ સ્વાભાવિકજ છે. પાશ્ચાત્ય દેશમાંની હવાને લીધે ત્યાંના લોકોને પોતાનાં શરીર હમેશાં નખશિખ સુધી ઢાંકી રાખી ઠંડીથી પોતાનું રક્ષણ કરી લેવું પડે છે. આથી તેમનાં શરીરો-પરના કોઈ પણ ભાગ ખુલ્લો તો કદી હોતોજ નથી. આનું પરિણામ એ આવે છે કે, તેમની ત્વચાને પવન અને તડકાનો કદી સ્પર્શ સુદ્ધાં થતો નથી. આથી તેમની અંગકાન્તિ ઉપર ને એકંદરે આરોગ્ય ઉપર અત્યંત અનિષ્ટ પરિણામ થયું છે ને થાય છે. આ કેઅવાજનો વિચાર ને સંશોધન જ્યારે એ બાજુએ વિશેષ થઈ ચહ્યું, ત્યારેજ ખુલ્લી ને શુદ્ધ હવાનો તેમજ સૂર્યપ્રકાશનો શરીરે [illegible] સંસર્ગ થવાથી આરોગ્યની દૃષ્ટિએ કેટલા ને કેવા ફાયદા [illegible] છે, એ ત્યાંના શોધક ને વિચારશીલ લોકોના લક્ષમાં આવ્યું, અને તે લક્ષમાં આવતાંજ વાયુસ્નાન તેમજ આતપસ્નાનની ગુણ [illegible] વાતની તેમણે શરૂઆત કરી. એ બાજુનો સમાજ સુશિક્ષિત અને [illegible] હોવાથી આ બે પ્રકારના સ્નાનનો પ્રચાર ત્યાં લોકમાં [illegible] થઈ ગયો [illegible] એનાંજ મોજાં અહીં આવી પહોંચ્યાં છે.

[illegible] નહિ તો અનુભવથી પણ એ બન્ને સ્નાનો આપણા [illegible] કેવા એમ જે કેર કર્યું છે તેનો હવે થોડો વિચાર કરીએ.

[illegible]

સારૂ અને પવિત્ર લાગવા માંડ્યું. આથી તેમનું અંધાનુકરણ થઈ ગયું, જે હજી સુધી ચાલતી પરજ છે. આ અનુકરણમાં તેમના વેષને અત્યંત પ્રાધાન્ય મળ્યું. આથી તરતમાં જન્મેલાં બાળકથી તે મોટા આયુષ્યપર્યંત બધાંનાં શરીરો દિવસભર વસ્ત્રાચ્છાદિત રાખવાં એ શિષ્ટાચાર થઈ પડ્યો છે. ચહેરાને માત્ર જાળીવાળાં કપડાંવડે આચ્છાદવાનો રિવાજ હજી પડ્યો નથી, એ ઈશ્વરી કૃપા. બાકી શરીરનો જરા પણ ભાગ ઉઘાડો રહેવાથી આપણે હાથે જાણે મોટું પાતક થયું હોય એમ લાગે છે! નાનાં બાળકોની બાબતમાં તો આ કપડાંની ભભકદાર ને ફેશનબંધ રચના કેટલી વધી પડી છે એ જોઈએ તો આપણી અક્કલ ઉપર તિરસ્કાર જ આવે છે. આ ભભકદાર પોશાકને [illegible] લાગવાથી સૂર્યપ્રકાશ ને હવાના ફાયદાથી એ બાળકો વંચિત થાય છે. તેમને નાના પ્રકારના રોગ થઈને તે અશક્ત અને નાજુક બને છે, ને કેટલાંક મૃત્યુ પામે છે, એનો વિચાર આવતાં દુઃખથી કંઈ ભરાઈ આવે છે.

તાત્પર્ય કે, કપડાંની ફેશન અને શોખને છેક વળગવાથી વાયુસ્નાન ને આતપસ્નાન એ જે આપણને અનાયાસે તદ્દન સહજ મળતાં હતાં તેનાથી આપણે વંચિત થયાં. આપણાં શરીરો રોગી બનતાં ગયાં, આપણે અલ્પાયુષી થવામાં, બાળમૃત્યુનો વધારો થવામાં, ક્ષયાદિ ભયંકર રોગોનો અતિશય ફેલાવો થવામાં જે અનેક કારણો બન્યાં છે ને બને છે, તેમાં વધુ પડતા કપડાંની ઘેલછા હોઈને [illegible] વાયુસ્નાન તેમજ આતપસ્નાનના હિતકર પ્રકાર ને લાભથી આપણે વંચિત થયા એ એક કારણ છે એમાં શંકા નથી.

અહીં વાયુસ્નાન ને આતપસ્નાનનાં સ્તુતિસ્તોત્ર ગાવાનો પ્રસંગ આજ આવ્યો છે. તો સમજુ ને વિદ્વાન [illegible] [illegible] સાફને [illegible] કરવી [illegible] એમાં શંકા નથી. અને [illegible] આ બે સ્નાન [illegible] આતપસ્નાનની [illegible] [illegible] આ લેખનો હેતુ કે હવે આપણે [illegible] [illegible].

[illegible]

[illegible]

વિચાર, રીતરિવાજ, આહારવિહાર, વસ્ત્રભૂષણાદિની પદ્ધતિ તેવી બને છે ને બને એ સ્વાભાવિકજ છે. પાશ્ચાત્ય દેશમાંની હવાને લીધે ત્યાંના લોકોને પોતાનાં શરીર હમેશાં નખશિખ સુધી ઢાંકી રાખી ઠંડીથી પોતાનું રક્ષણ કરી લેવું પડે છે. આથી તેમનાં શરીરો-શરીરનો કોઇ પણ ભાગ ખુલ્લો તો કદી હોતોજ નથી. આનું પરિણામ એ આવે છે કે, તેમની ત્વચાને પવન અને તડકાનો કદી સ્પર્શ સુદ્ધાં થતો નથી. આથી તેમની અંગકાન્તિ ઉપર ને એકંદરે આરોગ્ય ઉપર અત્યંત અનિષ્ટ પરિણામ થયું છે ને થાય છે. આરોગ્યશાસ્ત્રનો વિચાર ને સંશોધન જ્યારે એ બાજુએ વિશેષ શરૂ થયું, ત્યારેજ ખુલ્લી ને શુદ્ધ હવાનો તેમજ સૂર્યપ્રકાશનો સર્વાંગે પ્રત્યક્ષ સંસર્ગ થવાથી આરોગ્યની દૃષ્ટિએ કેટલા ને કેવા ફાયદા થાય છે, એ ત્યાંના શોધક ને વિચારશીલ લોકોના લક્ષમાં આવ્યું. અને એ લક્ષમાં આવતાંજ વાયુસ્નાન તેમજ આતપસ્નાનનાં ગુણગાન ગાવાની તેમણે શરૂઆત કરી. એ બાજુનો સમાજ સુવિદ્ય અને પ્રગમનશીલ હોવાથી આ બે પ્રકારના સ્નાનનો પ્રચાર ત્યાં થોડાજ કાળમાં શરૂ થયો. હવે એનાંજ મોજાં અહીં આવી પહોંચ્યાં છે.

પણ નામથી નહિ તો અનુભવથી પણ એ બન્ને સ્નાનો આપણને પરિચિત હતાં એમ જે ઉપર કહ્યું છે તેનો હવે થોડો વિચાર કરીએ.

આપણા દેશની હવા ઉષ્ણ. અહીંઆં વર્ષમાં નવદશ મહિના-કેટલેક સ્થળે તો બારે મહિના સૂર્યનો સ્વચ્છ તડકો પડે છે. કેટલેક ઠેકાણે તો કોઇ કોઇ વાર તે દુઃસહ થાય છે. આ હવામાનને શોભે એવીજ આપણા આચારવિચાર, આહારવિહાર, રીતરિવાજ ને વેષપદ્ધતિ બની છે. આખો દિવસ ઉઘાડા શરીરે ફરવું એ આપણો જૂનો રિવાજ આથીજ પડેલો છે. એમાં શિષ્ટાચારનો ભંગ થાય છે એમ કોઇને પણ પૂર્વે લાગતું નહિ. લજ્જા ઢાંકવા પુરતું કટિએ વસ્ત્ર હોય એટલે થયું. બાકી આખું અંગ ખુલ્લુંજ રાખવાનો રિવાજ હતો. પહેરણ, કોટ, બંડી, અંગરખું વગેરે સિવ્યામિત્રી સૃષ્ટિ એ વખતમાં ઉત્પન્ન થઇ નહોતી. છોકરા, છોકરી મોટી વય સુધી તદ્દન સ્વાભાવિક સ્થિતમાં-નગ્ન સ્થિતમાં-ફરતા હતા, એનું આપણને એ વખતે કંઈ લાગતું પણ નહિ.

આથી ખુલ્લી ને મોકળી હવા તથા સૂર્યપ્રકાશનો ફાયદો આપણાં શરીરને પૂર્ણપણે મળી આપણને આયુષ્ય તેમજ આરોગ્યનો લાભ આપોઆપ થતો હતો. ફક્ત આ લાભનું ને તેના કારણનું આપણને જ્ઞાન બિલકુલ નહોતું. પણ આમનો [illegible] [illegible] [illegible] તોય એનું પરિણામ તો જે મળવુંજ [illegible] છે ને'

જે વેળાએ અંગ્રેજ લોકોનો અમલ આપણા પર શરૂ થયો એ વેળાએ આપણું સર્વ કંઇ ત્યાજ્ય અને નકામું છે એ ને [illegible] [illegible]

શ્રદ્ધ અને પવિત્ર લાગવા માંડયું. આથી તેમનું અંધાનુકરણ શરૂ થયું, જે હજી સુધી ખરેખર ચાલુ જ છે. આ અનુકરણમાં તેમના વેષને અત્યંત પ્રાધાન્ય મળ્યું. આથી તરતમાં જન્મેલાં બાળકથી તે મોટા માણસપર્યંત બધાંનાં શરીરો દિવસભર વસ્ત્રાચ્છાદિત રાખવાં એ શિષ્ટાચાર થઇ પડયો છે. ચહેરાને માત્ર જાળીવાળાં કપડાંવડે આચ્છાદનનો રિવાજ હજી પડયો નથી, એ ઈશ્વરી કૃપા. બાકી શરીરનો જરા પણ ભાગ ઉઘાડો રહેવાથી આપણે હાથે જાણે મોટું પાતક થયું હોય એમ લાગે છે! નાનાં બાળકોની બાબતમાં તો આ કપડાંની રૂઆબદાર ને ફેશનબંધ રચના કેટલી વધી પડી છે એ જોઇએ તો આપણી અક્કલ ઉપર તિરસ્કારજ આવે છે. આ રૂઆબદાર પોષાકને છંદે લાગવાથી સૂર્યપ્રકાશ ને હવાના ફાયદાથી એ બાળકો વંચિત થાય છે. તેમને નાના પ્રકારના રોગ થઇને તે અશક્ત અને નાજુક બને છે, ને છેવટે મૃત્યુ પામે છે, એનો વિચાર આવતા દુઃખથી કંઠ ભરાઇ આવે છે.

તાત્પર્ય કે, કપડાંની ફેશન અને શોખને છંદે લાગવાથી વાયુસ્નાન ને આતપસ્નાન એ જે આપણને અગાઉ સહજ સહજ મળતાં હતાં તેનાથી આપણે વંચિત થયા. આપણાં શરીરો રોગી બનવામા, આપણે અલ્પાયુષી થવામાં, બાલમૃત્યુનો વધારો થવામાં, ક્ષયાદિ ક્ષય કર રોગોનો અતિશય ફેલાવો થવામાં જે અનેક કારણો બન્યાં છે ને બને છે, તેમા વધુ પડતાં કપડાંની ઘેલછા હોવાને લીધે વાયુસ્નાન તેમજ આતપસ્નાનના હિતકર પ્રભાવ ને લાભથી આપણે વંચિત થયા એ એક કારણ છે એમાં શંકા નથી.

આથી વાયુસ્નાન ને આતપસ્નાનનાં સ્તુતિસ્તોત્ર ગાવાનો પ્રસંગ આજ આવ્યો છે. તો સમજુ ને વિદ્વાન માણસોએ આ સ્તોત્રો ગાઇને લોકજાગૃતિ કરવી જોઇએ એમા શંકા નથી. અને એથીજ આ બે સ્નાન પૈકી આતપસ્નાનની થોડીઘણી માહિતી આપવી એવો આ લેખનો હેતુ છે હવે આપણે એજ બાજુએ વળીએ.

સૂર્ય પોતે સ્થાવરજંગમનો આત્મા છે. સચેતન સૃષ્ટિનો તે પ્રાણ છે. અખિલ સૃષ્ટિપર રોશની જો તે થોડોક કાળ પણ લુપ્ત થઇ જાય તો સર્વ સચેતન વસ્તુ રોગગ્રસ્ત થઇને મરી જાય. સૂર્યનું મહત્ત્વ કેટલું છે એ આ ઉપરથીજ વિચારવંત વાચકોના લક્ષમાં આવશે.

સૂર્યનું આ મહત્ત્વ પ્રાચીન આર્યોના લક્ષમાં આવ્યાથી તેમણે સૂર્યને દૈવત આપીને તેની ઉપાસના કરવાનો ને તે દ્વારા આયુષ્ય તથા આરોગ્ય અને ઉત્કર્ષ સાધવાનો માર્ગ આખી આપ્યો. ત્રિકાળ સંધ્યામાં સૂર્યોપાસનાને જે પ્રમુખ સ્થાન મળ્યું છે તે અમસ્તું નથી. 'ઘરે કામપૂરતું હોય છતાં બરોબર ભાગ માગતા ફરતાના અવસ્થા જે આપણને આવી છે તેમા આપણા પૂર્વજ બિચારા શું કરે! આપણ પોતાનાજ કર્મથી મરશે કિંવા તરશે! અસ્તુ.

રોગનું નિવારણ કરવાનો ધર્મ સૂર્યનાં કિરણોમાં એટલો બધો રહેલ છે કે એટલા શબ્દોથી તેનું વર્ણન થઈ શકે નહિ. સૂર્યકિરણોની ક્રિયા વડે શરીરમાંના વિકારી મળનું ઉત્સર્જન થાય છે. ચામડીનાં છિદ્રોમાંથી તે (સૂર્યકિરણ) શરીરમાં એકદમ પ્રવેશ [illegible] દુર્ગંધને બહાર કાઢી નાખે છે. રક્તમાંથી વિકારી તત્ત્વ નીકળી જવાને તે શુદ્ધ થયું કે આરોગ્ય આવ્યું જ. અશુદ્ધ રક્ત એટલેજ રોગ; શુદ્ધ ને તેજસ્વી રક્ત એટલે આરોગ્ય. રોગનું મૂળ કારણ એકજ છે. તેની ઉત્પત્તિ બહારથી જો કે વિવિધ ભાસે છે પણ તત્ત્વતઃ તે એકજ છે. સૂર્યકિરણના પ્રભાવથી રક્તમાંનો વિકારી ભાગ નીકળી જઈને તે શુદ્ધ થાય છે એ ઉપરથી બધા વિવિધ સ્વરૂપના રોગ મટાડવાનો ગુણ સૂર્યકિરણમાં છે એમ નથી [illegible] તમામ રોગોનું [illegible] કરવા પછી તેનો વિસ્તાર ક્યાં ને કેવી રીતે થાય? અમુકજ રોગ સૂર્યકિરણથી સારા થાય છે ને અમુક થતા નથી, આ [illegible] છે. [illegible] બધાજ રોગ સારા થાય છે. જ્યાં [illegible] ક્ષય, મગજ, [illegible] પક્ષાઘાતના [illegible] કિરણોની વિશેષ અસર થાય છે એમ [illegible] કહે છે તે યથાર્થ નથી.

[illegible] આરોગ્ય [illegible] શુદ્ધ [illegible] શુદ્ધ ને [illegible] [illegible]

[illegible]

[illegible]

નું ઘાસ બહુ સારું ને ઉંચું વધેલું હતું. થોડાં અઠવાડિયાં ગયા પછી એવું દેખાઇ આવ્યું કે, જે જગો પર તે રોગી રોજ પડી રહેતો હતો એ જગોની આજુબાજુના ઘણા ભાગમાંનું ઘાસ શરૂઆતમાં એકદમ કરમાઈ ગયું ને છેવટે મરી પણ ગયું! રોગી જ્યારે પૂર્ણ સારો થયો ત્યારે જણાયું કે, તેની સૂવાની જગોની આસપાસના પુષ્કળ ભાગમાંનું ઘાસ બિલકુલ બળી ગયું છે! આમ કેમ બન્યું?

સૂર્યકિરણના પ્રભાવથી એ તરુણ માણસના શરીરમાંનું તમામ જાલીમ વિષ બહાર પડયું ને તેની અસર આજુબાજુના ઘાસ ઉપર થવાથી તે ઘાસ વિષની પ્રખરતાને લીધે સૂકાઈ ગયું એ ખુલ્લું છે. મનુષ્યના શરીરમાં જે વિધારી પદાર્થ ભેગો થઇ રોગમા તેમજ મૃત્યુમાં કારણભૂત બને છે, તે કેટલો ઉગ્ર હોય છે એની કેટલીક કલ્પના આ ઉદાહરણથી આવશે.

આતપસ્નાનનાં સુદ્ધાં કેટલાંક પથ્યો છે. જેને આ સ્નાન કરવું હોય તેણે તે તમામ પથ્યો યથારિથત પાળવાં જોઇએ. આ સ્નાન કરતી વખતે આખું શરીર ઉઘાડું–વસ્ત્રરાહત હોવું જોઇએ. આમ કરવામાં શિષ્ટાચારની મોટી અડચણ છે એ ખરું; પણ કંઇક પડદા વગેરેની સગવડ કરીને આ અડચણ દૂર ન કરી શકાય એમ નથી. આ અડચણ શહેરમાંજ વધુ ભાસે છે. પણ એમાંથી પણ માર્ગ કાઢીને તે દૂર કરવી જોઇએ.

આ સ્નાનનો આરંભ અત્યંત કાળજી રાખીને સાવધતાથી કરવો જોઇએ. ઉન્હાળામાં તો બહુ સંભાળીને પગલું ભરવું જોઇએ. તડકો સખત હોય એ વખતે સ્નાન ન કરવું. પણ તે કોમળ હોય ત્યારે–સવારે ને સાંજે–સ્નાન કરવાનો આરંભ કરવો. પહેલે દિવસે પંદર મિનિટજ–સવારે ને સાંજે–તડકામાં પડવું. રોજ પાંચ પાચ મિનિટ વધારતાં જવું. છેવટની મર્યાદા એક કલાકની. આટલી મર્યાદાએ પહોંચતાંજ રોગી ઉપર તેની સારી અસર જણાયા સિવાય રહેશે નહિ. સહન થાય ને ઇષ્ટ પરિણામ થતું રહે તો આ કાળમર્યાદા બે કલાક સુધી પણ વધારવા હરકત નથી. માત્ર તે ધીમે ધીમે સાધવું જોઇએ.

તડકો લેતી વખતે માથા પર ભીનો રૂમાલ કિંવા ઝાડનાં લીલી ડાંખળીઓ રાખવી જોઇએ. એટલે તડકાની માથા ઉપર અસર ન થાય; ચક્કર વગેરે ન આવે.

સ્નાન કરવામા જેટલો વખત ખરચવાનો હોય તેના ચાર ભાગ કરીને એકેક ભાગ ઉંધા, ચતા, ડાબે પડખે ને જમણે પડખે સૂઈને તડકો લેવામા ખરચવો એટલે આખું શરીર તડકાના તાબામા આવવું જોઇએ. ચાળીસ મિનિટ સ્નાન કરવું હોય તો દસ મિનિટ ઉંધા પડવું, દસ મિનિટ ચતા પડવું. દસ મિનિટ ડાબે પડખે પડવું ને દસ મિનિટ જમણે પડખે પડવું.

સૂર્યકિરણના પ્રભાવથી શરીરના તમામ વેપારને ચાલન મળીને તેમનું ઉદ્દીપન થાય છે. પચનવ્યાપાર સુધરે છે. અન્નનો ઉત્તમ રસ થઇને તે શરીરમાં પચે છે–ઉગી આવે છે; રુધિર તેમજ ઇતર રસના અભિસરણને તેજ ચઢે છે; ત્વચા મલોત્સર્ગનો વ્યાપાર બહુ જોરમાં શરૂ કરે છે. રક્ત તેજસ્વી તેમજ શુદ્ધ થઇને શરીરમાં જલદી વહેવા લાગે છે. આથી શરીરમાં સ્ફૂર્તિ અને હલકાપણું આવે છે. મનમાં ઉત્સાહ પ્રકટવા લાગે છે. આશા–આકાંક્ષાને નવપલ્લવ ફૂટે છે. ઉદાસીનતા ને નિરાશા કરમાઈ જાય છે અને જે દુનીયા અગાઉ નરકસમાન લાગતી હતી તેજ સ્વર્ગતુલ્ય લાગવા માંડે છે.

સૂર્યકિરણની ક્રિયાવડે ત્વચાના વ્યાપારને જેટલું ઉત્તેજન ને ચાલન મળે છે, તેટલું બીજા કોઇપણ વ્યાપારને મળતું નથી. આપણા શરીરમાં હમેશાં વિપારી મળનો ભયંકર સંચય થતો હોય છે. એ મળ છેવટે લોહીમાં ભેળાઇને તેના આખા પ્રવાહને દુષ્ટ કરે છે. તે દુષિત થયો કે રોગ આવ્યો, એજ રોગનો પાયો છે. સૂર્યકિરણ વડે ત્વચાના વ્યાપારને ગતિ મળતાંજ રકતમાંનો આ વિપારી મળ વેગથી બહાર પડવા લાગે છે, તેની શરૂઆત થતાંજ રોગનો પાયો ડગમગવા લાગે છે. એટલે પછી રોગરૂપી ઇમારત કેટલી ટકે ?

તાત્પર્ય કે, આતપસ્નાનનું મહત્વ બહુ છે. તે સ્નાન સૌએ નિત્યનિયમથી કરવું એ મંગળ કાર્ય છે. તો આબાલવૃદ્ધોએ સહકુટુંબ, સહપરિવાર એના પ્રત્યે સક્રિય સહાનુભૂતિ બતાવી તેને પાર પાડવું. બની શકે તેટલાં ઓછાં વસ્ત્ર શરીર પર રાખવાં. લજ્જા ઢંકાય એટલે થયું. આ બાબતમાં બધો શિષ્ટાચાર ઉંચે મૂકવો. મૃત્યુ અને રોગ આ શિષ્ટાચાર તરફ જોતાં નથી એ વિસરવું નહિ. નાનાં બાળકોએ તો ઘણો વખત તડકામાંજ રમવું. તેમના પર કપડાં વગેરે પહેરવાના શિષ્ટાચારનો જુલમ વડીલ માણસોએ કરવો નહિ. આતપસ્નાન કરતી વખતે લજ્જા ઢાંકવા પૂરતું જે વસ્ત્ર રાખવું તે શ્વેત હોવું જોઇએ. કોઇ પણ પ્રકારના રંગવાળું નહિ.

છેવટે વાચકોને હાર્દિક વિનંતિ કરવાની કે, આ લેખ માત્ર વાંચીનેજ છોડી દેવામાં કંઇ ફાયદો નથી. એ પ્રમાણે આચરણ કરવું જોઇએ. બધી કિંમત આચરણની છે. શબ્દજ્ઞાનથી તો એકલું પઢતમૂર્ખપણુંજ પ્રાપ્ત થાય છે. વાંચ્યા સાંભળ્યા પ્રમાણે આચરણ કરવામાંજ મજા છે.

બીજું, જે બાબત કરવી તે પૂર્ણ કાળજીને ચોકસીથી કરવી જોઇએ નહિ તો સફળતાની આશા કોઈ બાબતમાં રાખવી નહિ. આતપસ્નાન તથા આરોગ્યનાં બીજાં કુદરતી સાધનો સંભાળીને જે નિત્ય નિયમથી કરશે તેને આરોગ્ય, દીર્ઘાયુષ્ય ને અભ્યુદયનો લાભ જરૂર થશે. ગમે ત્યારે પણ ત્રણ ને બેનો સરવાળો પાંચજ થવાનો. વધારે શું કહેવું ? (જુલાઇ–૧૯૩૨ ના "ચિત્રમય જગત"માંથી)

१६५-मेस्मेरिझम अथवा प्राण-चिकित्सा

(પૃષ્ઠ ૬૦૨ નું અનુસંધાન)

(લેખકઃ-ડૉ૦ દુર્ગાશંકરજી નાગર, સંપાદક "કલ્પવૃક્ષ")

[પૃષ્ઠ ૫૭૨ માં "ભૂતબાધા ઔર ઉસકા ઉપચાર" એવું પેટામથાળું છે તેની પહેલાં આ "મન ક્યા હૈ ?" એવા મથાળા-વાળો લેખ વાંચવો અને તેના પછી પૃષ્ઠ ૫૬૭ થી શરૂ થતો "માનસોપચાર ઔર મનસ્તત્ત્વ-વિશ્લેષણ" નામક લેખ વાંચવો. અને તે પછી આમાં પૃષ્ઠ ૬૩૯થી શરૂ થતો "ભૂત લગને કા ભ્રમ" વાળો તથા ૧૪૮ ૬૪થી શરૂ થતો "ભૂતપ્રેતોં કા અસ્તિત્વ" વાળો લેખ વાંચવો.]

મન ક્યા હૈ ?

'મેસ્મેરિઝમ' ઔર 'હિપ્નોટિઝમ' મેં રોગી કો બેહોશ કર કે અર્થાત્ કૃત્રિમ નિદ્રાવસ્થા મેં લા કર ઉસે બાર બાર સૂચના દી જાતી હૈ. ઉસકે રુગ્ણ ભાગ કો હાથ સે છૂ કર ઇચ્છાશક્તિ દ્વારા ઉસ સ્થાન કે દૂષિત ઇથર કો અપને હાથ મેં સોખ કર, હાથોં કો ઝાડ કર ઉસ દ્રવ્ય કો બાહર ફેંક દેતે હૈં. તદનંતર હાથ ધો કર અપને હાથ સે શુદ્ધ પ્રાણશક્તિ યા ઇથર અંદર ડાલતે હૈં; કિંતુ આધુનિક ડૉક્ટર એવં પ્રસિદ્ધ માનસશાસ્ત્રી ઉક્ત સિદ્ધાંત સે સંમત નહીં. મેસ્મેરિઝમ ઔર હિપ્નાટિઝમ કે પ્રયોગોં કો સુશિક્ષિત વર્ગ અચ્છી દૃષ્ટિ સે નહીં દેખતા. યે પ્રયોગ સભી લોગોં પર સફલતા-પૂર્વક નહીં હો સકતે-અર્થાત્ સબકો, ઉનકી ઇચ્છા કે વિરુદ્ધ, નિદ્રિત અવસ્થા મેં નહીં ડાલ સકતે. આજકલ રોગનિવારણ મેં માનસચિકિત્સા કો પ્રધાન સ્થાન દિયા જાતા હૈ. રોગી નિદ્રિત અવસ્થા મેં હો યા ન હો, ઇસકી કોઇ આવશ્યકતા નહીં. માનસ-ચિકિત્સા કા સિદ્ધાંત હૈ કિ યદિ તુમ્હારે શરીર મેં કહીં પીડા યા વેદના હોતી હો, તો મન કો ઉસ સ્થાન પર દશપાંચ મિનટ એકાગ્ર કર કહો કિ પીડા દૂર હો જા, પીડા દૂર હો જા, તો સચમુચ થોડે સમય મેં આરામ માલૂમ હોને લગેગા, ઔર દુઃખ દર્દ સબ દૂર હો જાયગા. એકાગ્રતા કે દ્વારા હી અપને વ દૂસરે કે રોગોં કો દૂર કિયા જા સકતા હૈ માનસચિકિત્સા કા સારા રહસ્ય એકાગ્રતા મેં હી હૈ. જિસ પ્રકાર સૂર્ય કી બિખરી હુઇ કિરણેં અગ્નિ નહીં ઉત્પન્ન કર સકતીં, પર જબ વે આતશી શીશે (તાલ યા નતોદર દર્પણ) કે દ્વારા એકત્રિત કી જાતી હૈં, તો તુરંત અગ્નિ ઉત્પન્ન હો જાતી હૈ. ચંચલ મન ઔર અસ્થિરતા મેં કોઈ શક્તિ નહીં હોતી. જબ ચંચલ મન સ્થિર કિયા જાતા હૈ, તબ વહ અપની

अद्‌भुत सामर्थ्य बता सकता है. सबसे बडी शक्ति एकाग्र मन में है.

सत्‌शास्त्रों का कथन है कि मन ही ने कल्पना द्वारा सृष्टि की रचना की है. शरीर के प्रत्येक अवयव में, अणु-अणु में मन व्याप्त है. मन का आधिपत्य सब पर है. रोग पर भी मन की संपूर्ण सत्ता है, इस लिये 'मन' क्या है, किसे कहते हैं, यह जानना परमावश्यक है. मनशक्ति के अनुभवियों का कथन है कि मन ही शरीर की रक्षा करता है, मन ही शरीर का नाश करता है, मन ही जिलाता है और मन ही मारता है. रोग भी मन में है, रोग का कारण भी मन में है, मन ही में चंगा करने की शक्ति है. शरीर-रचना में, रोग में और शरीर को स्वस्थ रखने में मन क्या क्या विलक्षण कार्य करता है, इसका शोध और अन्वेषण आधुनिक पाश्चात्य डॉक्टर एवं सुप्रसिद्ध मानसशास्त्री बडी दिलचस्पी से कर रहे हैं.

मन क्या है ?

मन क्या है, और किस वस्तु का बना हुआ है इसकी व्याख्या विद्वान् लोग भिन्न-भिन्न प्रकार से करते हैं. डॉक्टर मोडस्ले मन का अर्थ बतलाते हैं कि विचारशक्ति, भावना, इच्छा औ संकल्पशक्ति का सारांश ही मन है. मन का गूढार्थ जानने के लिये विचारशक्ति का अभ्यास करना होगा.

मन का स्थान

मन का स्थान शरीर में कहां है, यह जानना अत्यावश्यक है. साधारणतया मन का स्थान मस्तिष्क माना जाता है. कई मानसशास्त्रियों का मत इससे भिन्न है. उनका कथन है कि मन का स्थान मस्तिष्क ही नहीं है, किंतु मन सारे शरीर में, अणु अणु में व्याप्त है. मानसशास्त्री अलबर्ट का कथन है कि मस्तिष्क केवल तर्कशक्ति या बुद्धि का स्थान है. हमारी मनःशक्ति, प्रेरणाबुद्धि आदि शक्तियां इस स्थल में नही हैं. डॉक्टर मोडस्ले का कथन है कि स्मरणशक्ति मस्तिष्क में ही नहीं रहती, किंतु नाडीचक्रों में भी मौजूद है. यही कारण है कि हमारे शरीर के अवयव अपना दैनिक कार्य अपनी आदतों के ही कारण करते हैं. डॉक्टर हेमंड का कहना है कि प्रेरणा-शक्ति का मस्तिष्क से कोई संबंध नहीं. बहुतसे जानवर मनुष्यों की अपेक्षा कई कार्य अपनी प्रेरणाशक्ति से अधिक चतुराई से करते हैं. उनका मस्तिष्क अपूर्ण है और कइयों में तो दिमाग होता ही नहीं. प्रॉफेसर एन्जेलो का कथन है कि जब मनुष्य निद्रा में होता है, तब उसका मस्तिष्क शांत रहता है, और नाडीचक्र, जब तक हम सोते हैं, शरीर की रक्षा करते हैं. शरीर-शास्त्रियों का कथन है कि जानवरों में से

(મસ્તિષ્ક કા અગલા ભાગ) નિકાલ લેને પર ભી વે સબ
આસાની સે કર સકતે હૈં. મેંઢક, કછુઆ આદિ જાનવરોં કે
કાટ કર દેખા ગયા, તો માલૂમ હુઆ કિ વે ભેજે કે વિના ભી
કરતે હૈં. છોટે-સે-છોટે જંતુઓં મેં ભેજા હોતા હી નહીં, કિંતુ
વે જીવન આરંભ કરતે હૈં, તો ઉનમેં મનઃશક્તિ પાઈ જાતી હૈ.

ઇન સબ તહકીકાતોં કા યહ તાત્પર્ય હૈ કિ મન કા મુખ્ય
સ્થાન મસ્તિષ્ક નહીં. મસ્તિષ્ક કે વિના ભી માનસિક કાર્ય હોતે હૈં.
મન કિસી પદાર્થ સે પ્રકટ નહીં હોતા, કિંતુ પદાર્થ દ્વારા વ્યક્ત
હોતા હૈ. મનુષ્ય કે શરીર કે પ્રત્યેક અણુ-અણુ મેં મન હૈ. ઇતના
હી નહીં, કિંતુ જગત્ કી સબ વસ્તુઓં મેં મન મૌજૂદ હૈ, સારે
જગત મેં સમાયા હુઆ હૈ યા સર્વવ્યાપક હૈ. સંસાર મેં જો
ચમત્કાર દેખ રહે હૈં, વહ સબ મન કા હૈ. મન ચરાચર મેં
વિદ્યમાન હૈ, વહી ચૈતન્યશક્તિ હૈ. યહ શક્તિ બિજલી કી શક્તિ
સે ભી સૂક્ષ્મ હૈ. વૈજ્ઞાનિક લોગ કહતે હૈં કિ ચૈતન્યશક્તિ કે એક
પરમાણુ મેં ૨,૪૨,૨૫૦ મન વજન ઉઠાને કી શક્તિ હૈ. મનુષ્ય
કે મન દો પ્રકાર કે હોતે હૈં. એક પ્રકટ ઔર દૂસરા ગુપ્ત. પ્રકટ
મન કો હી બાહ્ય મન, ચેતન મન ઔર જાગ્રત મન કહતે હૈં.
ગુપ્ત મન કો આંતર મન, અચેતન મન ઔર પ્રસુપ્ત મન કે નામ
સે ભી પુકારતે હૈં. અંગરેજી મેં પ્રકટ મન કો 'ઑબ્જેક્ટિવ
માઇન્ડ' 'કૉન્શિયસ માઇન્ડ' કહતે હૈં. ઔર ગુપ્ત મન કો
'સબ્જેક્ટિવ માઇન્ડ' યા 'અનકૉન્શિયસ માઇન્ડ' યા 'સબ્લીમીનલ
માઇન્ડ' કહતે હૈં. યહ આધુનિક માનસશાસ્ત્રિયોં કા અન્વેષણ હૈ.
પહલે માનસશાસ્ત્રી જ્ઞાન યા ચેતના કો હી મન માનતે થે, ઔર
ઉનકા નિર્ણય થા કિ વિના જ્ઞાન સે જો કામ હોતે હૈં, ઉનકા
સંબંધ દિમાગ સે હૈ. યદિ ચેતના કો હી મન માન લિયા જાય, તો
જિતને કામ જો વિના જ્ઞાન સે હોતે હૈં, ઉનકા ક્યા કહા જાય?
ઇસકા સંતોષજનક ઉત્તર નહીં મિલતા. નવીન માનસશાસ્ત્રી કહતે
હૈં કિ મન કા અર્થ વિસ્તૃત કરના હોગા—અર્થાત્ જ્ઞાન ઔર બેજ્ઞાન
સે જો સબ કામ હોતે હૈં, વહ મન હૈ

હમ ખાતે હૈં, પીતે હૈં, કામ કરતે હૈં ઔર જીવનવ્યવહાર
કરતે હૈં, ઇનકા જ્ઞાન હમકો હૈ. હમ જો ભોજન કરતે હૈં, વહ
પેટ મેં પહુંચતા હૈ, જઠરાગ્નિ ઉસે પકાતી હૈ. વહાં સે આંતોં મેં
પહુંચ કર ઉસકા રસ બનતા હૈ ફિર લેહૂ ઔર માંસ બનતા હૈ.
યહ સબ ક્રિયા કિસ પ્રકાર હોતી હૈ, ઇસકા જ્ઞાન હમકો નહીં હોતા.
લેહૂ ફિરતા હો કર પ્રત્યેક પરમાણુ કો પુષ્ટ કરતા હૈ, ઔર વહ
શરીર મેં ભ્રમણ કરતા હૈ. શરીર કા પ્રત્યેક અવયવ અપની પુરાની
[illegible] મેં સે નષ્ટ કર અપની [illegible] કાયમ રખતા હૈ શરીર

કી વૃદ્ધિ, પુષ્ટિ એવં હ્રાસ સ્વાભાવિક હોતા રહતા હૈ. હમકો જ્ઞાન હો યા ન હો, પ્રત્યેક અવયવ નિયમિત રૂપ સે અપના કામ કરતા રહતા હૈ. ઈન પર હમારી ઇચ્છાશક્તિ અપના પ્રભુત્વ નહીં જમા સકતી. હમારા હૃદય રાતદિન ધડકતા રહતા હૈ, ઇસ પર મનઃશક્તિ કા અધિકાર નહીં ચલ સકતા. હમ જબ ચાહેં હૃદય કો બંદ નહીં કર સકતે, ન ચલા હી સકતે હૈં. હમારી ઇચ્છા હો યા ન હો, લોહૂ શરીર મેં ચક્કર લગાતા હી રહતા હૈ. કલેજા શરીર મેં સે જહર ચૂસ લેતા હૈ, પેટ ખુરાક કો પચાતા હૈ, ફેફડે શ્વાસક્રિયા મેં લગે રહતે હૈં, હડ્ડિયાં લોહૂ મેં સે ચૂને કા સત ખીંચ લેતી હૈં. જબ હમ કિસી રોગ કે લિયે દવા લેતે હૈં, તો યદિ વહ કલેજે કી દવા હોગી, તો કલેજા ઉસે ખીંચ લેગા, યદિ હૃદય કી હોગી, તો હૃદય ઉસે ગ્રહણ કર લેગા. શરીર મેં કહીં જખમ હો જાતા હૈ, તો અપને આપ કુછ દિનોં મેં ભર જાતા હૈ. હડ્ડી યદિ ટૂટ જાતી હૈ, તો વહ અપને આપ જુડ જાતી હૈ.

ઇસમેં યહ માલૂમ હોતા હૈ કિ પ્રત્યેક અવયવ મેં સ્વતઃ બુદ્ધિબલ યા મનઃશક્તિ હૈ, ઔર વહ મનઃશક્તિ હમારે પ્રકટ મનઃશક્તિ સે ભિન્ન હૈ. શરીરરચના કે સૂક્ષ્મ અભ્યાસ સે યહ પતા લગતા હૈ કિ ચેતન મનઃશક્તિ કે અતિરિક્ત દૂસરી છિપી હુઇ મનઃશક્તિ હૈ, જો હમારે વિના જ્ઞાન કે ઔર કાબૂ કે, હમારે શરીર કી રક્ષા કરતી ઔર પ્રત્યેક અવયવ પર અધિકાર રખતી હૈ. યહ શક્તિ ગુપ્ત મન કે અધીન હૈ. ગુપ્ત મન શરીર કી રક્ષા કરને મેં સદૈવ તત્પર રહતા હૈ. જબ શરીર મેં ખરાબ જંતુ ઉત્પન્ન હોતે હૈં, ઉસ સમય શરીર કે કઇ અણુ ઈકટ્ઠે હો કર ઉનસે યુદ્ધ કર ઉનકા નાશ કર દેતે હૈં. શરીર મેં સર્દી-ગર્મી ભી શરીર કી દશા કે અનુસાર ઘટતી-બઢતી રહતી હૈ. જબ શરીર મેં જહરીલે તત્ત્વ વિશેષ પૈદા હોને લગતે હૈં, તબ શરીર મેં જહરીલે તત્ત્વોં કો બાહર નિકાલને કે લિયે બહુત ગર્મી ઉત્પન્ન હો જાતી હૈ. ઇસ ગર્મી કો હી હમ બુખાર કહતે હૈં. જબ પાચન-શક્તિ મેં કોઇ વિકાર હો જાતા હૈ, તો ઉલ્ટી ઔર દસ્ત હોને લગતે હૈં, ઔર વહ વિકાર બાહર નિકલ જાતા હૈ. યદિ ફેફડે મેં કોઈ તકલીફ હો યા બલગમ ઈકટ્ઠા હો ગયા હો, તો ખાંસી હો જાતી હૈ ફેફડોં મેં સે કફ સબ બાહર નિકલ જાતા હૈ. નાક મેં કોઈ પદાર્થ ચલા ગયા હો, તો છીંક આ કર વહ ભી બાહર નિકલ જાતા હૈ. શરીર કે જ્ઞાનતંતુ જબ બહુત થક જાતે હૈં, તબ ખૂબ ગાઢ નિદ્રા આતી ઔર જ્ઞાન-તંતુઓં કો વિશ્રામ મિલતા હૈ. શરીર મેં દુઃખદર્દ ઔર રોગ સે રક્ષા કરને કે લિયે સ્વાભાવિક શક્તિ રહતી હૈ. ગુપ્ત મન હી યહ સબ કામ કરતા હૈ.

પ્રાચીન માનસશાસ્ત્રી ઔર શરીરશાસ્ત્રિયોં કા યહ મત થા કિ શરીર કી ટેવ ઔર આદત પડને મેં ઉસકે અંદર બેભાન સે સબ કામ હોતે હૈં; કિંતુ પ્રોફેસર ફ્રેડરિક મેયર ને હિપ્નાટિઝમ સે પ્રયોગ કિયે હુએ વ્યક્તિયોં કા મૂર્છા, હિસ્ટીરિયા, મૂર્છા કે રોગિયોં કા ઔર ભરનિંદ મેં ચલને ફિરનેવાલોં કા બારીકી સે નિરીક્ષણ કિયા; ઔર બીસ વર્ષ તક ઇસ વિષય કા અધ્યયન કરતે હુએ ઇસ સિદ્ધાંત પર સ્થિર હુએ કિ હમારી પ્રકટ મનઃશક્તિ કે અતિરિક્ત દૂસરી છિપી હુઈ મનઃશક્તિ હૈ, ઔર ઉસમેં મહાન્ ગુપ્ત શક્તિયાં હૈં. યહ શક્તિ મેસ્મેરિઝમ સે અચેત હુએ પુરુષોં મેં, સમાધિસ્થ હુએ ધ્યાનિયોં મેં, નિંદ મેં પડે હુએ લોગોં મેં, કવિયોં મેં ઔર તત્ત્વવેત્તાઓં મેં અપને અદ્ભુત ચમત્કાર દિખાતી હૈ. કિતને હી શોધક અપને શોધ કે વિચારોં મેં ઇસ તરહ સમાધિસ્થ હો જાતે હૈં કિ અપના ભાન ખો દેતે હૈં, ઔર ગુપ્ત મન કી ઉપાસના સે મનુષ્યજાતિ કે કલ્યાણ કે લિયે મહાન શોધ કરતે હૈં. નિંદ મેં પડે હુએ મનુષ્ય, જિન્હેં અંગ્રેજી મેં 'સોમ્નેમ્બ્યુલિસ્ટિક' કહતે હૈં, ભરી નિંદ મેં હી ઉઠ ખડે હોતે હૈં, લિખતે હૈં, કુંજી લે કર તાલા ખોલતે હૈં, દરવાજે ખોલતે હૈં, રાસ્તે મેં ચલતે હૈં, ઔર જબ કોઇ અટકાવ કી ચીજ સામને આતી હૈ, તો ઉસસે બચ કર જાતે હૈં. યે સબ કામ વે બંદ આંખોં સે કરતે હૈં. જબ નિંદ સે જાગ કર ઉઠતે હૈં, તો નિંદ મેં જો કુછ કિયા થા, વહ કુછ ભી યાદ નહીં રહતા. જબ કિસી મનુષ્ય પર હિપ્નાટિઝમ કા પ્રયોગ કર ઉસે બેહોશ કિયા જાતા હૈ, ઉસ વક્ત ઉસકા ગુપ્ત મન જાગ્રત રહતા હૈ, ઔર જબ વહ હોશ મેં આતા હૈ, તો ઉસે કોઈ બાત યાદ નહીં રહતી.

ઇન સબ દલીલો સે પ્રોફેસર મેયર ને યહ સિદ્ધ કિયા હૈ કિ મન કે દો સ્વરૂપ હૈં. ભાન સે જો કુછ ભી કામ હોતા હૈ, વહ પ્રકટ મન દ્વારા હોતા હૈ, ઔર શરીર મેં, નિદ્રા મેં, મેસ્મેરિઝમ મેં, સમાધિ મેં, હિસ્ટીરિયા મેં, ભૂતબાધા મેં ગુપ્ત મન જાગ્રત્ હો કર કામ કરતા હૈ. પ્રકટ મન વિચાર કરને મેં, નિરીક્ષણ કરને મેં લગા રહતા હૈ, ઔર ભાન કે સાથ જિતને ભી કામ હોતે હૈં, વહ કરાતા હૈ; ઔર ભાન ચલા જાતા હૈ, તો યહ મન ભી ચલા જાતા હૈ.

૧-શરીર કે પ્રત્યેક અવયવ મેં, અણુઅણુ મેં મન વ્યાપ્ત હૈ. ગુપ્ત મન શરીર કે સબ વ્યાપારોં કા સંચાલન કરતા હૈ. શરીર કી રચના, પોષણ, વૃદ્ધિ, સંગઠન નિયમિત રૂપ સે ગુપ્ત મન કે શાસન દ્વારા હી હોતા હૈ. રોગોં કો દૂર કર શરીર કો ચંગા કરને કી ભી શક્તિ ઇસીમેં હૈ.

૨-ગુપ્ત મન રાતદિન સ્વતન્ત્રતા મેં કાર્ય કરતા હૈ. હમારે

આસપાસ જો કુછ ભી હો રહા હૈ, ઉન સબ બાતોં કા વહ હિસાબ રખતા હૈ. ઇસકે ભંડાર મેં સંપૂર્ણ સ્મરણશક્તિ રહતી હૈ સભી અનુભવોં કો સંગ્રહ કર કે અપને ભંડાર મેં જમા રખતા હૈ સભી સ્નાયુજાલ પર ગુપ્ત મન કા અધિકાર હૈ.

૩-પ્રકટ મન ગુપ્ત મન સે ઇચ્છાનુકૂલ કાર્ય કરા સકતા હૈ જબ શરીર મેં કોઇ કાર્ય વ્યવસ્થિત ન હો, તો પ્રકટ મન જો કુછ આદેશ કરે, તદનુકૂલ ગુપ્ત મન સ્વીકાર કરતા હૈ, ઔર ઉસી કે અનુસાર કાર્ય કરતા હૈ.

૪-શરીર કે જિસ અવયવ યા અંગ મેં રોગ હો, ઉસ અવયવ કે મન કો ઔર અંગપ્રત્યંગ કે મન કો સૂચનાએં દી જાતી હૈં, વે ઉન્હેં અવશ્ય સ્વીકાર કરતે ઔર તુમ્હારે આજ્ઞાનુસાર વ્યાધિ દૂર કર દેતે હૈ.

૫-અપને સ્વયં કે ગુપ્ત મન કો સૂચના દેને સે વ્યાધિ, રોગ, દુર્વ્યસન, દુર્ગુણ આદિ દૂર હોતે હૈં. ઉસી પ્રકાર અન્ય મનુષ્યોં કે ગુપ્ત મન કો સૂચના દેને સે ઉનકે રોગ દૂર હો સકતે હૈં.

૬-જિસ પર માનસ-ચિકિત્સા કા પ્રયોગ કિયા જાય, વહ હમારે સમીપ હો યા દૂર (સ્થલ-વિશેષ કા કોઇ પ્રશ્ન નહીં હૈ—ઉસે યહ માલૂમ હો યા ન હો) રોગ, દુર્ગુણ, દુર્વ્યસન આદિ સબ દૂર કરને કે લિયે સફલતાપૂર્વક પ્રયોગ કિયા જા સકતા હૈ.

૭-શ્રદ્ધા સે વારંવાર ગુપ્ત મન કો અપની ઇચ્છા પ્રકટ કરની ચાહિયે. એક બાર સૂચના દેને સે કુછ કાર્ય નહીં હોતા. કઇ રોગ દો-ચાર બાર કી સૂચના દેને સે અચ્છે હો જાતે હૈં; ઔર કઇ રોગોં મેં ૧૫ મિનટ સે આધે ઘંટે તક કા સમય લગતા હૈ. કિસી રોગ યા દુર્ગુણ કે દૂર કરને મેં એક સપ્તાહ, એક માસ, દો માસ, છઃ માસ ભી લગ જાતે હૈં. [illegible] ગુપ્ત મન હમારે ઇચ્છાનુકૂલ અવશ્ય રોગ દૂર કર દેતા હૈ.

૮-જબ પ્રકટ મન [illegible] ધ્યાન [illegible] કર દેતા હૈ તો ઉસી સમય ગુપ્ત મન [illegible] અપના ચમત્કાર દિખાતા હૈ. ગુપ્ત મન [illegible] સૂચના [illegible] સે અધિકાર [illegible] અધીન હૈ. [illegible] દિખાવેગા.

૯-[illegible]

સોતે સમય યદિ ઇન વાક્યોં કો દુહરાઓગે, ઔર ઉન પર દૃઢ વિચાર કરોગે, તો થોડે હી દિનોં કે અભ્યાસ સે તુમ્હારા નિશ્ચય દૃઢ હો જાયગા.

૧૦-હમારે શરીર કી આરોગ્યરક્ષા હમારા ગુપ્ત મન સ્વભાવ સે હી ઉત્તમ રીતિ સે કરતા હૈ—હમેં કુછ નહીં કરના પડતા. હમારા તો કેવલ ઇતના હી કર્તવ્ય હૈ કિ હમેં જબ શરીર મેં કોઇ વ્યાધિ માલૂમ હો, તો તુરંત હી ગુપ્ત મન ઔર અણુ-અણુ કે અસંખ્ય મન કો બાર-બાર યહી સૂચના દેને લગેં કિ હે અસંખ્ય મન, તુમ અપના કાર્ય ઉચિત રીતિ સે કરો, અપના કાર્ય બરાબર કરતે રહો, અપને કર્તવ્ય મેં દત્તચિત્ત રહો. બાર-બાર મન કો આજ્ઞા દે કર ઉનસે ઉનકા કાર્ય ઠીક-ઠીક કરાના હી માનસ-ચિકિત્સા કા સરલ સિદ્ધાંત હૈ.

ભૂત લગને કા ભ્રમ

મનુષ્યોં કી મનોવૃત્તિયોં કા અધ્યયન કરને સે પતા ચલતા હૈ કિ કિસી ભી આપત્તિ કે ઉપસ્થિત હોને કે પૂર્વ ઉસકી કલ્પના હી વિશેષ ભયદાયક હૈ. મનુષ્ય કો ત્રાસ દેને કે લિયે કલ્પના મેં વિલક્ષણ સામર્થ્ય હૈ. ઇન કલ્પનાઓં મેં ભૂતપ્રેતપિશાચ આદિ વિષયક કલ્પનાએં અત્યંત દુઃખ દેનેવાલી ઔર ભયંકર હોતી હૈં. કઇયેક મનુષ્ય કો તો અત્યંત દુઃખદ હૃદરોગ હી લગા રહતા હૈ યહ બાત નહીં કિ ભૂતપ્રેતબાધા હમેશા નિર્બલ શરીર ઔર નિર્બલ મનવાલે પુરુષ યા સ્ત્રી કો હી હોતી હૈ, પરંતુ યહ બલવાન એવં પુરુષોં કો ભી, જો અપનેકો બડા ચાલાક સમઝતે હૈં, ઇસકા શિકાર હોના પડતા હૈ. પ્રતિવર્ષ ભૂત લગને કે ભ્રમ સે બહુતસે આદમિયોં કી મૃત્યુ તક હો જાતી હૈ

ઇસ પ્રકાર કે રોગ દૂર કરને કે લિયે પ્રથમ ઇસ બાત કા પતા લગાના ચાહિયે કિ વાસ્તવ મેં ભૂતપ્રેત કેવલ મન કી કલ્પના માત્ર હૈ યા અજ્ઞાન કે કારણ ઉત્પન્ન હુઆ મન કા ભ્રમ હૈ. યદિ ઐસા હો, તો ઇસ બાત કી ખોજ કર કે ઉસે દૂર કરને કા પ્રયત્ન કરના ચાહિયે. અપને દેશ મેં ઐસે બહુતસે [illegible] હૈં, જો [illegible] ધારણા લિયે [illegible] ભય કે ભ્રમ મેં [illegible] રહતે હૈં.

ઘર મેં કિસીકો બચપન સે [illegible] [illegible]

[illegible]

ભૂતપ્રેત-પિશાચ કી કલ્પના કરનેવાલે લોગોં કે દો સમુદાય દેખને મેં આતે હૈં-(૧) પ્રથમ વર્ગ મેં અધિક સંખ્યા મેં અશિક્ષિત લોગ હૈં, જો ઇસ બાત કો માનતે હૈં કિ "ચારોં ઓર ભૂતપ્રેતોં કા હી સામ્રાજ્ય હૈ." (૨) દૂસરે વર્ગ મેં વે લોગ હૈં, જિન્હોંને સૃષ્ટિવિજ્ઞાન કા અધ્યયન કિયા હૈ. યહ વર્ગ અલ્પસંખ્યક શિક્ષિતોં કા હૈ. ભૂતપ્રેતોં કા અસ્તિત્વ માનનેવાલે લોગોં કી યહ સમઝ હૈ કિ મનુષ્યયોનિ કી તરહ ભૂતપ્રેતોં કી ભી એક યોનિ હૈ, ઔર વે વાયુરૂપ મેં ભૂત, પિશાચ, બ્રહ્મરાક્ષસ બન કર, મનમાના રૂપ ધારણ કર, ચાહે જહાં ભ્રમણ કરતે હૈં. ભૂત, પ્રેત, પિશાચ ઔર બ્રહ્મરાક્ષસ કી અનેક જાતિયાં હૈં. વે વાયુરૂપ દેહોં સે ચાહે જૈસા રૂપ ધારણ કર કે ચાહે જહાં વિચરણ કરતે હૈં. ઇસકે વિપરીત કઇ સુશિક્ષિત લોગોં કા કથન હૈ કિ ભૂત, પિશાચ આદિ નામ કી કોઇ યોનિ નહીં-યહ કેવલ અજ્ઞાન યા ભ્રમ સે ઉત્પન્ન હુઇ કલ્પનામાત્ર હૈ.

ભૂતયોનિ કા અસ્તિત્વ માનનેવાલોં સે યદિ ભૂતોં કી સત્યતા કે વિષય મેં પૂછા જાય કિ ક્યા તુમને કભી ભૂત કો પ્રત્યક્ષ અપની આંખોં દેખા હૈ? તો ઇસકા ઉત્તર વે યહી દેતે હૈં-"કઇ વિદ્વાન ઔર વિશ્વાસપાત્ર વ્યક્તિ કહતે હૈં કિ હમેં કઇ બાર ભૂતોં કે અસ્તિત્વ કા પ્રત્યક્ષ અનુભવ હુઆ હૈ, યે પ્રામાણિક મનુષ્ય હૈં, મિથ્યા ભાષણ નહીં કર સકતે." કિંતુ ઇન વિષય કા સ્વયં અનુભવ બહુત થોડે મનુષ્યોં કો [illegible] પર અજ્ઞાન મેં વિશ્વાસ [illegible] ઇસી પ્રકાર કે લોગ ભયંકર કષ્ટ [illegible] ઇસ પર ભી [illegible] કરતે હૈં. [illegible] કહા જાતા હૈ [illegible] મેં રોગી [illegible] મૌત કે [illegible] ઇસ પ્રકાર [illegible] ઉદ્દેશ્ય હૈ.

[illegible]

અધિક હૈ. કૌટુંબિક સંસ્કારોં કે કારણ, યા રાતદિન ભૂત-પ્રેતોં કી ચર્ચા કરનેવાલે સમુદાય કે વાતાવરણ મેં રહને સે, સૂક્ષ્મ રૂપ સે, અંતર મન યા સૂક્ષ્મ મન મેં ભૂત-પ્રેતોં કે વિચાર પ્રવેશ કર જાતે હૈં, ઔર સમય પા પરિપક્વ હો કર સ્થૂલ રૂપ સે માનસિક વિકાર કે રૂપ મેં આ ઉપસ્થિત હોતે હૈં.

કઇ ભયંકર શારીરિક રોગોં કા ભી કારણ ભૂત-પ્રેતોં કા માનસિક વિકાર હી હૈ. જબ તક ઇન ભૂત-પ્રેતોં કો દૂર ન કિયા જાયગા, તબ તક રોગી ચંગા નહીં હો સકતા. જિસ તરહ માનસિક વિકાર સત્ય હૈ, વૈસે હી ભૂત-પિશાચ કા ત્રાસ ભી સત્ય હૈ. પરંતુ કિસ પરિસ્થિતિ મેં માનસિક વિકાર યા શારીરિક દુઃખ સમઝના ચાહિયે, ઔર કબ ભૂત-બાધા સમઝની ચાહિયે, ઇસકે નિર્ણય યા પરીક્ષા કે લિયે વિશેષ બુદ્ધિ-ચાતુર્ય કી આવશ્યકતા હૈ.

કઇ બાર કુશલ ડૉક્ટર ભી માનસિક વિકાર, પ્રેત-બાધા યા રોગ ન સમઝ કર રોગિયોં કો મહીનોં દવાઇયાં પિલાતે રહતે હૈં, પરંતુ કોઇ અચ્છા પરિણામ નહીં નિકલતા. અતઃ ડૉક્ટરોં કો માનસ-ચિકિત્સા કા અવશ્ય અધ્યયન કરના ચાહિયે. ઐસે રોગોં કી ચિકિત્સા કે લિયે માનસિક ચિકિત્સા વૈજ્ઞાનિક ચિકિત્સાપદ્ધતિ હૈ. જબ કભી કિસીકો માનસિક રોગ હુઆ કિ ઘરવાલે ઉસકી ભાવના કો પુષ્ટ કરતે, ઔર ઐસે સ્થાનોં મેં લે જાતે હૈં, જહાં ભૂત-પ્રેતોં કે ઇલાજ ઔર ઝાડ-ફુંક કરનેવાલે લોગોં કા અડ્ડા હોતા હૈ. કિસીકે શરીર મેં ભૂત ખેલ રહા હૈ; કિસીકે શરીર મેં કિસી દેવી કા સંચાર હો રહા હૈ. ઇસ પ્રકાર કે વાતાવરણ મેં ભૂત-પ્રેતોં કે કંપનોં કે વિચાર-આંદોલન મંડરાતે રહતે હૈં, ઔર ભાવોં કે પુષ્ટ હોને સે તુરંત હી વહ સંસ્કાર જાગ્રત્ હો કર દુર્બલ સ્થિતિ કે સ્ત્રી યા પુરુષ કે અંગ મેં ભૂતોં કા સંચાર હોને લગતા હૈ. કઇ સ્થાનોં મેં તો ઇસ પ્રકાર કે રોગિયોં કી બડી મિટ્ટી પલીદ હોતી હૈ. ઉનકે સાથ જો દુર્વ્યવહાર હોતા હૈ, વહ દેખા નહીં જાતા.

અપની બહૂ-બેટિયોં કી વહ હાલત દેખ કર હમેં તરસ ભી નહીં આતા. કઇ રોગી, જહાં ઉનકા વિશ્વાસ હોતા હૈ, વહાં જા કર અચ્છે ભી હો જાતે હૈં, ઔર કઇ તો ગંડે-તાવીજ ઝાડ-ફૂંક સે હી અચ્છે હો જાતે હૈં. પ્રાચીન કાલ સે હી ભૂત-પિશાચોં કી કઇ જાતિયાં માની જા રહી હૈં, ઔર ઉનકે ભિન્ન-ભિન્ન ગુણ, ધર્મ, સ્વરૂપ એવં લક્ષણ બતલાએ જાતે હૈં—

(૧) ભૂત યા પિશાચ—યહ જાતિ ભૂત યા પિશાચ, ઇસ સર્વસાધારણ નામ સે પ્રસિદ્ધ હૈ. યે સર્વસાધારણ લોગોં મેં સે હોતે હૈં. ઇસ જાતિ કે પિશાચોં મેં અધિક શક્તિ નહીં રહતી. ઇનકે પાંવ ઉલટે રહતે હૈં. યે દુષ્ક પદાર્થોં કી ઇચ્છા પૂર્ણ કરને કે લિયે મનુષ્યોં

કો પછાડતે ઔર બિમાર કરતે હૈં. ઇનકો મિર્ચ-મસાલે કી ચરપરી ચીજેં, બાસી રોટી, અંડે આદિ પદાર્થ દેને સે યે છોડ દેતે હૈં.

(૨) દૂસરી જાતિ કે પિશાચ અધિક બલવાન્ હોતે હૈં. યે પ્રાયઃ બડે પેડ પર યા પુરાને સુનસાન મકાન મેં યા જિસ સ્થાન મેં ધન ગડા હો, વહાં અપના અડ્ડા જમાતે હૈં. ધનવાન્, કૃપણ અથવા લોભી મનુષ્ય મરને પર ઇસ જાતિ કે હોતે હૈં.

(૩) **બ્રહ્મરાક્ષસ**—વિદ્યા કા અહંકાર રખનેવાલા, વિદ્વાન્, વેદપાઠી બ્રાહ્મણ મરને પર બ્રહ્મરાક્ષસ હોતા હૈ. યે રાત યા દિન કો મનુષ્ય કા પ્રત્યક્ષ રૂપ ધારણ કર કિસી સુનસાન, બડી ઇમારત કે કોને મેં યા પુરાને બડ યા પીપલ કે વૃક્ષ પર રહતે હૈં. સ્નાન, સંધ્યા, વેદપાઠ કરતે હૈં. કિસીકો ન તો ત્રાસ દેતે ઔર ન કિસીસે છેડછાડ કરતે હૈં.

(૪) **વીર**—યુદ્ધ ઔર લડાઇ મેં મરનેવાલા વીર હોતા હૈ. યે પિશાચ બડે શૂર હોતે ઔર સિપાહી કે વેશ મેં ઢાલતરવાર લે કર ફિરતે રહતે હૈં.

(૫) **બીર**—યે બડે બલવાન્ પિશાચ હો કર પિશાચોં કે સત્તાધારી અધિકારિયોં કે સેવક હોતે હૈં.

(૬) **પિતર**—યે હમેશા સંઘરૂપ સે ફિરતે હૈં. યે અપને તથા દૂસરે કે હિત કે લિયે હી કુછ ત્રાસ દેતે ઔર કભીકભી કિસીકી રક્ષા ભી કરતે હૈં. બાલબચ્ચોં પર પ્રેમ કરનેવાલા ગૃહસ્થ "પિતર" હોતા હૈ.

(૭) એક જાતિ કે પિશાચ વે હૈં, જો તરુણ અવસ્થા મેં મર જાતે હૈં. યે લંગોટ પહને પીપલ કે પેડ પર રહતે હૈં.

(૮) **બેતાલ**—યહ 'બીરો' કા આજ્ઞાકારી ઔર પિશાચોં કા સેનાપતિ હૈ. સબ પિશાચો કો નિત્ય ઉસકો હાજરી દેની હોતી હૈ.

(૯) **ચુંડલ**—પ્રસૂતિ કે સમય મરી હુઇ સ્ત્રિયાં, જિનકી વાસનાએં અતૃપ્ત રહતી હૈં, પિશાચિની હો કર ઔરતો ઔર બચ્ચોં કો ત્રાસ દેતી હૈ.

(૧૦) [illegible] પિશાચજાતિ કી સ્ત્રિયાં પ્રાયઃ છોટે ગાંવો મેં એકાન્ત સ્થાન મેં રહતી [illegible] બચ્ચો કે લિયે રોટી માંગને કે લિયે ઔરતો કે વેશ મેં ઘૂમતી ઔર ગાંવો કે બચ્ચોં કો પછાડ કર ઉનકો બિમાર કર દેતી હૈં.

(૧૧) **ડાકિની**—યહ પિશાચ-જાતિ કે [illegible] સ્ત્રિયાં હોતી હૈં. પ્રેત યા મરે હુએ બચ્ચો કે [illegible] કરતી હૈં.

(૧૨) શાકિની [illegible] પિશાચ જાતિ કા [illegible] હોતી હૈ.

[illegible] પિશાચ-જાતિ [illegible]

રદ સ્ત્રી કે રૂપ મેં ફિરતી હૈ. સફેદ, ચાંદી કે સમાન ફૈલે હુએ બડે બડે બાલ હોતે હૈં. યદિ ભાગ્ય સે કિસીકો ઇસકા દર્શન હો જાય, તો વહ નિહાલ હો જાતા હૈ.

(૧૪) અપ્સરા યા પરિ—યહ પાની મેં રહનેવાલી ઔર પાતાલ મેં જાનેવાલી, સુંદર સ્ત્રિયોં કે રૂપ મેં રહતી હૈ.

(૧૫) ડાઇન—એક પ્રકાર કી ભયંકર જીવિત દુષ્ટ આત્માએં હોતી હૈં, ઔર જરા જરા સી બાતોં પર અપ્રસન્ન હો કર સ્ત્રિયોં કો બડા ત્રાસ દેતી હૈં. અપને ઘર કે સબ દરવાજે બંદ કર, અપને શરીર મેં સે આત્મા કો નિકાલ કર, જિનસે અપ્રસન્ન હોતી હૈં, ઉન પર સવારી કરતી, ખાને કે લિયે મિઠાઇ, લડ્ડૂ આદિ માંગતી ઔર અપને ઘર કે પાસ રખવાતી હૈં.

ઇનકે અતિરિક્ત ઔર ભી કઇ પ્રકાર કે જિંદ, પીર, દેવી, દેવતા, ભૈરવ, ભવાની આદિ માનસિક રોગિયોં કે અંગ મેં સંચાર કરતે હૈં. યે સબ ભૂત-પિશાચ રાત્રિ કો ઘૂમતે હૈં. જહાં કોઇ મનુષ્ય ન હો, ઐસે નિર્જન સ્થાન મેં મધ્યાહ્નકાલ, સાયંકાલ, અર્ધ-રાત્રિ યા અંધેરે મેં, અનેક પ્રકાર કે રૂપોં મેં, દિખાઇ પડતે હૈં. કોઇ પશુપક્ષિયોં કા રૂપ ધારણ કરતે હૈં. કોઇ મનુષ્ય કો પકડ લેતે હૈં. અનેક પ્રકાર કી ચેષ્ટાઓં સે ડરાતે હૈં, ચિઢાતે હૈં, અગ્નિ કી જ્વાલાએં યા જલતી હુઇ રોશની દિખાતે હૈં. અમાવાસ્યા યા પૂર્ણિમા કો બહુત ફિરતે હૈં. મનુષ્યો કો પછાડતે ઔર ઉનકે શરીર મેં પ્રવેશ કરતે હૈં. રાત્રિ કો આ કર છાતી પર સવાર હોતે ઔર શરીર મેં સંચાર કરતે હૈં.

પ્રત્યેક સ્થાન મેં મનુષ્ય મરતે હી હૈ. ઔર મરનેવાલા મનુષ્ય ઇશ્વરકૃત કલ્પનાઓં કે અનુસાર કિસી ભી ગતિ કા નિવાસ [illegible] હુઆ હોગા, ઇસ પ્રકાર કી ભાવનાઓં મેં મનુષ્ય ભ[illegible] રહતે હૈં. જિસ બાત કો ઉન્હોંને પ્રત્યક્ષ મેં દેખા નહીં ઔર જિસકા અનુભવ ભી નહીં કિયા, ઉસકી કલ્પના-માત્ર સે હી [illegible], એકાંત સ્થાન મેં યા સ્મશાન મેં [illegible] કે સમય અંધેરે મેં [illegible] [illegible]

[illegible]

જબ ઉસે દેખને ગએ તબ વહ જર્મન-ભાષા મેં તત્ત્વજ્ઞાન કે બડે-બડે સિદ્ધાંતોં કી ચર્ચા ઔર કઇ સ્તુતિ-સ્તોત્રોં કા પાઠ કરને લગી. ડૉક્ટર યહ દેખ કર આશ્ચર્યચકિત હુએ. જબ વહ સ્વસ્થ હો ગઇ, તો ડૉક્ટર ને યુક્તિયોં કે સાથ ઉસસે ભાષણ કર યહ જાનના ચાહા કિ યહ જર્મન ભાષા જાનતી હૈ યા નહીં? વહ એક સાધારણ હોટલ મેં કામ કરનેવાલી સ્ત્રી થી. ઉસકો એક શબ્દ ભી જર્મન-ભાષા કા નહીં માલૂમ થા! ફિર તત્ત્વજ્ઞાન કે ઉચ્ચ વિષય કે સંબંધ મેં વહ બેચારી ક્યા કહ સકતી થી? ડૉક્ટર ને ઉસકે માલિક સે પૂર્વ કા પતા લિયા, ઔર હોલેંડ ગયા. વહાં સે પતા લગા કિ જર્મની મેં, કિસી ગાંવ મેં, એક પાદરી કે પાસ, વહ બચપન મેં રહતી થી. ડૉક્ટર જર્મની કે ગાંવ કા પતા લે કર ઉસ સ્થલ પર પહુંચે. પાદરી મર ચુકા થા. ઉસકે ઘર કા પતા તક ન થા. પાદરી કે ઘર કે પાસ એક દૂસરે વૃદ્ધ સજ્જન રહતે થે, ઉનસે સબ વૃત્તાંત કહા. ઉસ વૃદ્ધ સજ્જન ને કહા—"હાં, પાદરી કે પાસ એક લડકી થી, વહ ઉનકી સેવા-શુશ્રૂષા મેં બની રહતી થી. પાદરી મહાશય ટહલતે હુએ નિત્ય કઇ સ્તોત્રોં કા પાઠ કરતે થે." સન્નિપાત મેં કહે હુએ સ્તોત્રોં કો ડૉક્ટર નોટ કર લાયા થા. "ઓ! સબ ઠીક." વૃદ્ધ મહાશય ને કહા—"ઉસસે સબ મિલ ગએ." પાદરી કે વિચારોં કે સંસ્કાર ઉક્ત લડકી કે મસ્તિષ્ક મેં પ્રવેશ કર ગએ થે, ક્યોંકિ કઇ વર્ષોં તક વહ લડકી ઉન વિચારોં કે આંદોલન અપને મસ્તિષ્ક મેં ગ્રહણ કરતી રહી. ઇતને વર્ષોં કે વે પુરાને સંસ્કાર, શ્રમ કે સમય, સ્મૃતિ-રૂપ મેં પ્રકટ હુએ. ડૉક્ટર મહોદય કી શંકા કા સમાધાન હો ગયા.

ઇસી પ્રકાર અહમદાબાદ મેં એક અપઠિત લડકી કો ઉન્માદ-રોગ હો ગયા. ઉસ અવસ્થા મેં વહ વેદોં કી ઋચાઓં કા સ્પષ્ટ ઘોષ કરતી થી. લોગ દેખ કર દંગ રહ જાતે થે, કિંતુ બાદ મેં ઉસકા પતા લગા કિ ઉસકે પડોસ મેં એક વિદ્વાન્ વેદપાઠી બ્રાહ્મણ રહતે થે, જો નિત્ય વેદઘોષ કરતે થે. ઉન મંત્રોં કે કંપનોં કે સંસ્કાર ઇસ લડકી કે મસ્તિષ્ક મેં પ્રવેશ કર ગએ થે.

ભૂત-પિશાચ જબ કભી કિસીકે શરીર મેં સંચાર કરતે હૈં, તબ નિર્બલ ઔર કમજોર મનુષ્ય કે શરીર મેં ભી બડા બલ આ જાતા હૈ. કઇ ધૂપ જલા કર શરીર મેં બુલાતે હૈં ઐસી ઘટનાએં અમાવસ્યા યા પૂર્ણિમા કો વિશેષ કર હોતી હૈ. કઇ સમય ભૂત-પિશાચ ભવિષ્યત્ ઔર ભૂતકાલ કી બાતેં બરાબર બતા દેતે હૈં.

સૃષ્ટિ ઔર મનુષ્ય કા અત્યંત ઘનિષ્ઠ સંબંધ હૈ. જિસ પ્રકાર મનુષ્ય કે વિચારોં કા અસર વૃક્ષો પર, પશુઓં ઔર મનુ-

થોં પર હોતા હૈ, ઉસી પ્રકાર સૃષ્ટિ મેં જો પરિવર્તન હોતા હૈ, ઉસકા પ્રભાવ મનુષ્ય પર પડતા હૈ. ઋતુપરિવર્તન સે મનુષ્ય કી પ્રકૃતિ મેં ફેરફાર હોતા હૈ. ચંદ્રગ્રહણ ઔર સૂર્યગ્રહણ કા અસર ચેતન ઔર અચેત સૃષ્ટિ તથા સબ પ્રાણી-પદાર્થોં પર હોતા હૈ.

જબ બાદલ હોતે હૈં, ઉસ સમય સંધિવાત સે પીડિત મનુષ્યોં ઔર કઇ રોગવાલોં કો પહલે સે હી માલૂમ હો જાતા હૈ. વાતાવરણ મેં વિદ્યુન્મય આંદોલન કા સંચાર હોના ઇસકા કારણ હૈ. પ્રત્યેક કાર્ય કે સ્થૂલ રૂપ મેં આને કે પૂર્વ ઉસકે આંદોલનોં વાતાવરણ મેં હોને લગતે હૈં. ઇન વિદ્યુન્મય આંદોલનોં કે પ્રવાહ કો મનુષ્ય કા મસ્તિષ્ક, જિનમેં ઉન આંદોલનોં કો ગ્રહણ કરને કી શક્તિ હૈ, જાન લેતા હૈ. જિસ પ્રકાર અગ્નિ કે ચેતને કે પૂર્વ ધુઆં હોતા હૈ, વૃષ્ટિ હોને કે પૂર્વ બાદલ હોતે હૈં, ઇસી પ્રકાર કોઇ ભી કાર્ય હોને કે પૂર્વ વિદ્યુન્મય આંદોલન આકાશ મેં સંચાર કરતે હૈં.

ઇસી પ્રકાર અમાવસ્યા યા પૂર્ણિમા કો હી ભૂત-પ્રેત ક્યોં આતે હૈં? ઇન ઘટનાઓં કા હોના સૃષ્ટિ-શાસ્ત્ર કે કુછ સિદ્ધાંતોં ઔર નિયમોં પર સ્થિર હૈ. ઉનકે જાનને સે ભૂત લગને કા ભ્રમ દૂર હોગા. ભૂખ લગના, દસ્ત લગના, નિંદ આના આદિ યે શારીરિક ક્રિયાએં નિયમિત સમય પર હી હોતી હૈં.

એકાહિક, દ્વયાહિક, ત્ર્યાહિક, ચાતુર્થિક જ્વર નિયમિત સમય પર હી આતે હૈં. આધાશીશી કા દર્દ ભી નિયમિત સમય પર હોતા હૈ. ઉન્માદરોગિયોં કો, ભૂત-પ્રેતવાલોં ઔર કઇ રોગિયોં કો અમાવસ્યા યા પૂર્ણિમા કો હી ક્યોં વિશેષ ત્રાસ હોતા હૈ, ઇસકા ભી કાર્ય-કારણ-ભાવ હૈ.

અમાવસ્યા ઔર પૂર્ણિમા કો અધિક દવાત્મક સભી સ્થાવર-જંગમ વસ્તુઓં મેં એક વિશિષ્ટ પ્રકાર કી ક્રિયા ઉત્પન્ન હોતી હૈ, જો વિશિષ્ટ પરિસ્થિતિ મેં હી માલૂમ હોતી હૈ. સૂર્ય એવં ચંદ્ર ઇસ ક્રિયા કે કારણ હૈં. સૂર્ય કા ઘટના-બઢના સબકો સ્પષ્ટ રૂપ મેં દિખાઇ દેતા હૈ. સૂર્ય એવં ચંદ્ર કે આકર્ષણ કા યહ પ્રભાવ સબ દ્રવ પદાર્થોં પર એકસાથ હી હોતા હૈ, ઔર ઇતર દ્રવ પદાર્થોં કી તરહ મનુષ્ય કે રક્ત મેં ભી ઘટને-બઢને કી ક્રિયા હોતી હૈ. ઇસસે રક્ત કી ગતિ એવં શરીર કી ઉષ્ણતા મેં ભી અંતર પડ જાતા હૈ.

ચંદ્ર, સૂર્ય આદિ આકાશસ્થ ગ્રહોં કે આકર્ષણ કા તથા પ્રકાશ એવં કિરણોં કા પરિણામ જ્ઞાન-તંતુઓં મેં બહને દુએ સૂક્ષ્મ દ્રવ્ય પર ભી હોતા હૈ, કિંતુ હમેશા યહ હમારે અનુભવ મેં નહીં આતા. જ્ઞાન-તંતુઓં પર હોનેવાલા પરિણામ સ્પષ્ટ રૂપ સે સમઝને કે લિયે ઉનમેં ઉત્તેજન યા ગ્રહણશક્તિ જાગ્રત્ હોની ચાહિયે. ઉદાહરણાર્થ

યદિ કિસી ગુફા મેં દસ મનુષ્ય બંદ કિયે ગએ હોં, તો ઉનકો યહ ન માલૂમ હોગા કિ સૂર્યોદય કબ હુઆ, પરંતુ ઉનમેં સે યદિ કોઇ આધાશીશી કા દર્દવાલા મનુષ્ય હોગા, તો સૂર્યોદય હોતે હી ઉસે દર્દ શુરુ હોગા. ઇસિ જગહ સૂર્યોદય કા પરિણામ સબ પર એકસા હોને પર ભી એક કી જ્ઞાન-તંતુઓં કી ગ્રહણશક્તિ અધિક હોને સે ઉસકો દુઃસહ વેદના હોને લગતી હૈ, ઔર દૂસરોં કો ઉસકી ખબર તક નહીં હોતી. કારણ યહ હૈ કિ સબકે જ્ઞાનતંતુઓં કી સ્થિતિ એકસી નહીં રહતી-અર્થાત્ યદિ એક કે જ્ઞાનતંતુઓં કે પ્રતિકૂલ કોઇ બાત હુઇ, તો ઉનકો ઉસકા પ્રતીકાર કરને કે લિયે અપની સબ શક્તિ લગા કર સદા જાગ્રત્ રહના પડતા હૈ. ઇસ લિયે ઉસ મનુષ્ય કો યહ પરિણામ અનુભવ મેં આતા હૈ. ઇસ લિયે મસ્તિષ્ક ઔર જ્ઞાન-તંતુઓં પર સૂર્ય ઔર ચંદ્ર કે પરિણામ કે અનુભવ કો હમ ભૂતપિશાચ કહતે હૈં. યહ બિચાર પુરુષોં કી અપેક્ષા સ્ત્રિયોં કો અધિક હોતા હૈ. ઇસકા કારણ યહ હૈ કિ ઉનકે ગર્ભાશય સે ચંદ્ર કી ગતિ કા વિશેષ સંબંધ રહતા હૈ.

જિન સ્ત્રિયોં કો યહ બિચાર હોતા હૈ, ઉનકે ગર્ભાશય યા મસ્તિષ્ક કે જ્ઞાનતંતુ ઉત્તેજિત રહતે હૈં, જિસમેં વિકાર પૈદા હોને કા દિન ન હોતે હુએ ભી, કિસી અન્ય ઉપાય સે યદિ ઉનમેં જાગૃતિ કી જાય, તો ઉનમેં વિકાર ઉત્પન્ન હોતા હૈ. વિશેષ પ્રકાર કે શબ્દ યા ગંધ સે જ્ઞાન-તંતુઓં મેં ઉત્તેજના હોતી હૈ. ઇસી સે આરતી કે સમય ઘંટે કી આવાજ યા લોબન-ધૂપ આદિ કી ગંધ સે ઉનકે શરીર મેં અનાયાસ વિકાર ઉત્પન્ન હોતા હૈ.

ઉપર્યુક્ત પદ્ધતિ સે યા અન્ય કિસી ઉપાય સે કિસીકે જ્ઞાન-તંતુ અત્યંત ઉત્તેજિત હોને પર ઉનમેં સ્વભાવતઃ હી અતીન્દ્રિય શક્તિ ઉત્પન્ન હોતી હૈ, ઔર જો દૂસરો કો નહીં દિખલાઈ યા સુન પડતા, વહ ઉસકો દિખાઇ દેતા ઔર સુન પડતા હૈ. દૂર કે લોગોં કી ખબર યા ભાષણ ભી કભી જ્યોં-કા-ત્યોં વહ કહ સકતા હૈ. ઇસ પ્રકાર કી શક્તિ મનુષ્ય કે મસ્તિષ્ક મેં હી હૈ.

ઇસ પ્રકાર ભૂત-પિશાચોં કી કઇ ઘટનાઓં કે કારણ સૃષ્ટિ-નિયમ હોંગે યા મસ્તિષ્ક તંતુઓં કી ઉત્તેજના હોગા. યદિ હમારે મન કી સ્થિતિ શાન્ત ઔર સબલ હો, તો લેશમાત્ર ભી હમ પર દુર્બલ વિચારોં કા અસર ન હોગા. ઇસકે વિપરીત હમારે સબલ શુદ્ધ વિચારોં કા અસર દૂસરો પર હોગા, ઔર ઉનકા અસાધારણ કલ્યાણ હોગા. પરતંત્રતા સબ દુઃખોં કા કારણ હૈ, ઔર સ્વતંત્રતા મેં હી સુખ હૈ.

શારીરિક કારણોં સે ભૂત લગને કા ભ્રમ

[illegible]વિકાર (જો એક હી પ્રકાર કે હૈ) કા ભી મૂલકારણ

ભિન્ન-ભિન્ન હોતા હૈ. ઉદાહરણ કે લિયે બાલગ્રહ કા વિકાર પાચન-ક્રિયા મેં ખરાબી હોને સે હોતા હૈ યા ઉદર મેં કૃમિ હોને સે? બાલગ્રહ ક્યા હૈ? મસ્તિષ્ક મેં વિકાર હોને સે બાલગ્રહ હોતા હૈ. બચ્ચા એકદમ બેશુદ્ધ હો જાતા હૈ. આંખોં કી પુતલિયાં ફેરને લગતા હૈ. નીચે ઉપર શ્વાસોચ્છ્વાસ લેને લગતા હૈ. તબ સમઝિયે કે બાલગ્રહ હૈ. બાલક કે મસ્તક પર કિસી કારણ ગર્મી ચઢ જાતી હૈં તબ ઉસકો એકદમ તનાબ આતા હૈ, જિસસે આંખોં કી પુતલિયાં ફિર જાતી હૈં. છોટે બચ્ચોં કો હોનેવાલે યે વિકાર વિના કારણ ભી ભૂત-ભાવના ઉત્પન્ન કરતે હૈં.

દૂસરા ઉલ્લેખ હિસ્ટીરિયા કા લીજિયે. હિસ્ટીરિયા કી પીડા મજ્જાશય મેં, જ્ઞાનતંતુઓં મેં, મસ્તિષ્ક મેં યા કેવલ મન મેં હી હોતી હૈ. જબ ઇંદ્રિયોં મેં, જ્ઞાનતંતુઓં મેં યા મસ્તિષ્ક મેં ભૂત-વિકાર કે ચિહ્ન દૃષ્ટિગોચર ન હોં, તો સમઝના ચાહિયે કિ વિકાર મન મેં હૈ. વિશેષ પ્રકાર કી મનોવૃત્તિ કે કારણ જબ મસ્તિષ્ક કે એક ખાસ પિંડ મેં કોઇ ખાસ પ્રકાર કી ગતિ હો, તો ઇસ ક્રિયા સે જ્ઞાનતંતુઓં ઔર સ્થૂલ ઇંદ્રિયોં મેં વિકાર માલૂમ પડતે હૈં, ઔર વહ વૃત્તિ બંદ હોતે હી વહ વિકાર ભી દૂર હો જાતા હૈ. ઇસ વિકાર કો ભી લોગ ભૂત-પિશાચ-બાધા માનને લગતે હૈં. ક્યોંકિ ઇસ રોગ મેં ભૂતોન્માદ જૈસે હી લક્ષણ સ્પષ્ટ દિખાઇ દેતે હૈં. યહ વિકાર મસ્તિષ્ક કે કિસી તંતુ મેં ઉત્તેજના યા શિથિલતા આ જાને સે ઉત્પન્ન હોતા હૈ, ફિર વહ મજ્જાશય કો ઉત્તેજિત કરતા હૈ. ઇસ સમય તો ઇસકે લક્ષણોં કા કોઇ હિસાબ નહીં રહતા. ગલે કે નીચે સમૂચા શરીર લક્કડ જૈસા હો જાતા હૈ, કંપ હોતે હૈં ઔર જડના બહુત જોરોં સે બઢતી જાતી હૈ.

પાગલપન—યહ ભી મસ્તિષ્ક કા હી વિકાર હૈ. મસ્તિષ્ક કી વૃદ્ધિ બરાબર હોતે રહને પર ઉસમેં કુછ વિકાર હોને પર, પાગલપન શુરુ હો જાતા હૈ. ઇસી તરહ મસ્તિષ્ક કી વૃદ્ધિ ઠીક ન હોને સે ભી પાગલપન હો જાતા હૈ. ઇસમેં પિશાચ કા કિંચિન્માત્ર ભી સંબંધ નહીં.

ભ્રામક વિચાર (આનુવંશિક ભ્રમ)—યહ વિકાર પૈશાચિક નહીં, કિંતુ પૈશાચિક હોને કા સંદેહ ઉત્પન્ન કરતા હૈ. યહ માનસિક ભ્રમ અથવા ભ્રામક વિચાર હૈ. ઇસકા પ્રભાવ મસ્તિષ્ક પર, જ્ઞાનતંતુઓં પર, શરીર પર હોતા હૈ. શરીર કે અવયવોં પર, ખાસ કર ચેહરે પર, લક્ષણ દૃષ્ટિગોચર હોતા હૈ. મન પર પરંપરાગત આનુવંશિક સંસ્કાર કે પ્રયોગ કે કારણ અનુબંધ કે બલ પર સ્વભાવતઃ હી કુછ ભ્રમ ઉત્પન્ન હો જાતા હૈ. યહ આનુવંશિક સંસ્કાર ભ્રમ—કહલાતા હૈ.

અનુકરણ-સંસ્કારભ્રમ—યહ ભ્રમ ભી બચપન સે હી

આદત વિશેષ હોતી હૈ. ઇસ સમય અનિષ્ટ મૂર્ખ ઔર પાગલ મ[illegible]
કી સંગતિ સે કિસી સીધે આદમી કો છેડ-છાડ કરને કી પ્રવૃત્તિ
જાતી હૈ. મન કે ઉપર સંસ્કાર હોને સે વહ ભ્રાંત હો જાતા હૈ.

આદત સે પડે હુએ સંસ્કારભ્રમ—કિતને હી મનુષ્યોં [illegible]
દૂસરોં કે દુર્ગુણોં કા ખાકા ઉડાને કી કુટેવ પડ જાતી હૈ. ફિ[illegible]
ટેવ શરીર મેં અપના ઘર કર લેતી હૈ. કિસી દૂસરે કે અંગ-વિશે[illegible]
કી નકલ કરને કી આદત પડ જાતી હૈ. ઢોંગ કરને સે જૈસે [illegible]
ટેવ પડ જાતી હૈ, વૈસે હી ભૂતપિશાચ કે ઢોંગ કરને સે વે સંસ્કાર
સચ્ચે હો જાતે હૈં, ઐસા ભ્રમ ઉત્પન્ન હો જાતા હૈ. યહ આદત
સે પડનેવાલે સંસ્કાર કા ભ્રમ હૈ.

કલ્પના-સંસ્કારભ્રમ—સશક્ત મનુષ્ય કો ભી કિસી ખા[illegible]
હાલત મેં યા રોગ હોને પર કુછ બાત સુન લેને પર, યાદ રખ [illegible]
પર ઉસકો એક કે પીછે એક કલ્પના આને લગતી હૈ, ઔર વૈ[illegible]
હી મન કી સૂચના સે યા ઇસી પ્રકાર કે ભયયુક્ત પુરુષ કી કાર[illegible]
નિક સૂચના સે મન કે ઉપર પરિણામ હોને સે જો ભૂત-પિશાચ
સંબંધી કલ્પના કા અનુભવ હોતા હૈ યા વાસ્તવ મેં ઉત્પન્ન હોતા
હૈ, ઉસકો કલ્પના-સંસ્કાર ભ્રમ કહતે હૈં.

ઇન લક્ષણોં સે આપકો ઠીક માલૂમ હો ગયા હોગા કિ ઇન
રોગોં મેં સચ્ચી ભૂત-બાધા કા અસર નહીં, કિંતુ ભ્રમ મન પર
જૈસા સંસ્કાર જમ ગયા હો યા જમા દિયા ગયા હો, ઉસીકે કારણ
ભૂત બાધા કે સમાન લક્ષણ પ્રતીત હોતે હૈં.

ભૂતપ્રેતોં કા અસ્તિત્વ

જિસ પ્રકાર શારીરિક યા માનસિક કારણોં સે રોગ ઉત્પન્ન
હોતે હૈં, ઉસી પ્રકાર ભૂતપ્રેતોં કે લગને સે શારીરિક પીડા ઔર
માનસિક ત્રાસ હોતે હૈં. [illegible]
મનુષ્ય કે સમાન પ્રાણી [illegible] શારીરિક શક્તિ [illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]

[illegible]

જીવિત મનુષ્ય કી ઇચ્છાશક્તિ (માનસિક શક્તિ) મરે હુએ મનુષ્યોં
કી ઇચ્છાશક્તિ પર અધિકાર કર સકતી હૈ. જીવિત મનુષ્ય કા
તેજસ્ મૃતાત્મા કે ઇચ્છાબલ સે અધિક સામર્થ્યવાન્ હૈ માનસ-
શાસ્ત્ર કા યહ એક અચૂક સિદ્ધાંત હૈ.

ભય કે ભૂત સે જિતની અધિક સંખ્યા મેં મનુષ્ય મરતે હૈં,
ઉતને સચ્ચે ભૂતપ્રેતોં કે ઉપદ્રવ સે નહીં. એક કહાવત પ્રસિદ્ધ હૈ
કિ કિસી વ્યક્તિ કો માર્ગ મેં મનુષ્યરૂપ મેં પ્લેગ મહાશય મિલે.
ઉસ વ્યક્તિ ને પ્લેગ મહાશય સે પૂછા:—આપ કહાં પધાર રહે હૈં?
ઉત્તર દિયા, ઇસ પ્રાંત મેં જા કર પાંચ હજાર આદમિયોં કો મારૂંગા.
કુછ દિન બાદ લૌટને પર પ્લેગ મહારાજ કે પુનઃ દર્શન હુએ.
ઉક્ત વ્યક્તિ ને પ્રશ્ન કિયા:—પ્લેગ મહાશય! આપ તો કહ રહે થે
કે ૫,૦૦૦ મનુષ્યોં કો હી મારૂંગા, કિંતુ ઉસ પ્રાંત મેં તો
૧,૦૦,૦૦૦ મનુષ્ય મર ચુકે. પ્લેગ ને ઉત્તર દિયા:—મૈંને તો પાંચ
હજાર હી મારે હૈં, બાકી ડર સે મરે હૈં.

આજકલ યોરપ ઔર અમેરિકા મેં ભૂતપ્રેતોં કી બડી ચર્ચા
હો રહી હૈ, કિંતુ વહાં પર ભી ધૂર્ત ઔર ઠગ લોગ હી વિશેષ કર
કઈ પ્રકાર કે ઝૂઠે ચમત્કાર બતલા કર ભોલેભાલે લોગોં કો ઠગતે હૈં.
ઇન ધૂર્તોં કે અતિરિક્ત બડેબડે વિદ્વાન્ ઔર વિજ્ઞાની પુરુષ ભી હૈં,
જિન્હોંને ભૂતપ્રેતોં કે વિષય કા અધ્યયન ઔર અભ્યાસ કર કે સ્વયં
અનુભવ પ્રાપ્ત કિયા હૈ, કિંતુ વે સબકો સંતુષ્ટ નહીં કર સકતે.
જિન લોગોં કો ઇસ વિષય કી સચ્ચી જિજ્ઞાસા હો, વે સ્વયં અ-
ભ્યાસ કર કે અનુભવ પ્રાપ્ત કર સકતે હૈં. પાશ્ચાત્ય દેશોં મેં ભૂત-
પ્રેતોં સે વાર્તાલાપ કરને કે લિયે કઇ હઠયોગ કે ઔર માનસિક
શક્તિ કે પ્રયોગ કરતે હૈં—

૧-ક્રિસ્ટલ ગેઝિંગ કાચ કે ગોલે પર એકાગ્રચિત્ત હો કર, દૃષ્ટિ
સ્થિર કર કે, કુછ દેર દેખને પર અદ્ભુત દૃશ્ય દિખાઈ દેતે હૈં.

૨-પ્લાન્ચેટ દ્વારા લેખન-પાન કે આકાર કી લકડી કે યંત્ર
પર, જિસમેં દો પહિએ લગે હોતે હૈં, ઔર પેન્સિલ લગાને કે લિયે
એક છેદ હોતા હૈં, હાથ રખ કર મૃતક આત્મા કા ધ્યાન કરને સે
યહ યંત્ર લિખતા હૈ.

પ્રેતાત્મવાદી માનતે હૈં કિ ભૂતપ્રેત લિખતે હૈં. ઔર કહ્યોં
કા કથન હૈ કિ અપની નિજ માનસિક શક્તિદ્વારા યહ યંત્ર ચલતા હૈ.

૩-ટેબિલ ટિપ્પિંગ—તીન પાયે કી ટેબિલ કે ખટકે સે
પ્રેતોં સે બાતચીત કરના.

૪—ઓટોમેટિક રાઈટિંગ (સ્વયલેખન)—અપને હાથ મેં પેન્સિલ
પકડ કર કાગજ પર ચલાના ઔર [illegible] કા ધ્યાન કરના ઔર
[illegible]

૫–મીડિયમ (મધ્યસ્થ)—કિસીકે શરીર મેં મૃતાત્મા સંચાર હો કર સંભાષણ કરના.

૬–સાઇકોગ્રાફી—મધ્યસ્થ (મીડિયમ) કે હાથોં મેં દો કોરી સ્લેટ ઇસ પ્રકાર બાંધ કર રક્ખી જાય કિ ઉસમેં અપને આપ સ્વયં લિખા જાતા હૈ. ઇન સબ સાધનોં મેં વિશેષ વિશ્વાસયોગ મીડિયમ કે દ્વારા ભૂતપ્રેતોં કા સંચાર હો કર ઉનસે વાર્તાલાપ કરના હૈ. ઇસમેં કભી કભી વિલક્ષણ બાતેં માલૂમ હોતી હૈં. જિન્હેં વાસ્તવ મેં કુછ ભૂતપ્રેતોં કે અસ્તિત્વ કે સંબંધ મેં જાનકારી પ્રાપ્ત કરની હો, વે સ્વયં દત્તચિત્ત હો કર અનુસંધાન કર અનુભવ કરેં. દૂસરોં પર વિશ્વાસ કર બૈઠને સે બહુત બાર ધોખા ખાના પડતા હૈ અથવા વ્યર્થ મેં ઐસી બાતોં મેં સમય નષ્ટ હોતા હૈ.

શ્રીયુત વી૦ ડી૦ ઋષિ× બી૦ એ૦, એલ૦એલ૦ બી૦, અપની મૃત પત્ની કે સંસ્કાર કરને ઉજ્જૈન આયે થે. ઉનકો અપની પત્ની સે અત્યધિક સ્નેહ થા. ઉનકે વિયોગ સે બડે દુઃખી થે. ઉસ સમય ઉનકા શોકશમન કરને કે લિયે કિસી મિત્ર ને ઉન્હેં મેરે પાસ ભેજ દિયા. વહ ઇસ વિષય સે નિતાન્ત અનભિજ્ઞ થે કિ પ્રેતાત્મા કા અસ્તિત્વ હૈ. ઉસ સમય ઋષિજી બહુત હી શોકમગ્ન થે, ઔર બહુત હી અશાંત. ઉનકા શ્રીગણેશ ઇસ વિષય કા ઐાર કિયા ગયા, ઔર ઉનમેં સ્વયં પ્રયોગ કરને કી રુચિ ઉત્પન્ન હો ગઇ. અબ વહ કહતે હૈં કિ તબ સે વહ ઇસ કાર્યક્ષેત્ર મેં દત્તચિત્ત હો કર ઇસી ધૂન મેં લગે હૈં. દૂસરે લોગ ચાહે ઉન પર વિશ્વાસ કરેં યા ન કરેં, કિંતુ ઉનકા શોક શમન હો કર સ્વયં આત્મસંતૃપ્તિ હો ગઇ હૈ.

જિન સ્ત્રીપુરુષો કે શરીર મેં ભૂતપ્રેતો કા સંચાર હોતા હૈ, ઉનકા નિરીક્ષણ ઔર ઉનકા ચિકિત્સા કરને કા હમેં રાતદિન અવસર પ્રાપ્ત હોતા રહતા હૈ. વાસ્તવ મેં સબ લોગો કે શરીર મેં ભૂતપ્રેત નહીં લગતે. ગુપ્ત મન પર [illegible], અર્ધ નિદ્રાવસ્થા યા જાગ્રત્ અવસ્થા મેં, ચેતન યા અચેતન અવસ્થા મેં, મિથ્યા, ભ્રામક કલ્પનાઓ સે, ભૂતપ્રેત લગતે હૈં. [illegible] ભૂતપ્રેતો કે ઉન્માદ સે પીડિત સ્ત્રીપુરુષો મેં સચ્ચા ભૂતપ્રેત [illegible] નોગિને હોતે હૈં: કિંતુ વિશેષ કર ગુપ્ત મન મેં ભ્રામક [illegible] પ્રવેશ સે ભૂતપ્રેત સંચાર કે સમાન હી ચેષ્ટાએ હોતી [illegible] ચિકિત્સા ભી ઉનકે વિચાર એવં વિશ્વાસ કે અનુકૂલ [illegible] હોતી હૈ—

(૧) અતિ હર્ષ [illegible] સે યા કિસી ભી કારણ મનોત્ર [illegible] કે

× શ્રીયુત ઋષિ ને, [illegible] ટિબિલ-ટિલ્ટિંગ ઔર ઑટોમેટિક [illegible] કિંતુ ઉસસે હમેં તો સંતોષ ન હુઆ.—"સુધા" સંપાદક

ક્ષીણ હોને સે ભૂતપ્રેતબાધા કી-મનુષ્યોં મેં ભૂતપ્રેતોં સે સંબંધ હોને કી પાત્રતા હોતી હૈ.

(૨) ભય, ઉદાસીનતા, અશક્તતા યા વૃત્તિવિલીન હો કર મનઃશક્તિ કા હ્રાસ હો જાતા હૈ. ઉસ સમય અધિક કાલ તક એકાંત મેં રહને યા બિલકુલ નિર્જન સ્થાન મેં ભ્રમણ કરને સે ભૂતપ્રેત વશ જાતે હૈં.

(૩) કિસી વ્યક્તિ કે પ્રાણહરણ કરને કી ચેષ્ટા, યા કિસી સે દ્રવ્ય છીનને કી લાલસા યા બદલા લેને કી તીવ્ર ભાવના કરતે સમય યદિ ઉસ વ્યક્તિ કી મૃત્યુ હો જાય, તો મન કી કલ્પના મેં તીવ્ર આવેદેગ ઉત્પન્ન હો કર ઉક્ત વ્યક્તિ કે પ્રેત સે સંબંધ હોતા હૈ.

(૪) નિદ્રાવસ્થા મેં ભયંકર સ્વપ્ન યા સ્વપ્ન મેં ભયંકર દૃશ્ય દેખને સે મસ્તિષ્ક કા વિદ્યુત્પ્રવાહ કમ હો જાતા હૈ, ઔર ભૂતોં કી મૂર્તિયાં દિખલાઇ દેને લગતી હૈં.

(૫) જબ કિસી નિર્બલ વ્યક્તિ પર મેસ્મેરિઝમ કા પ્રયોગ કિયા જાતા હૈ, ઔર ઉસ સમય પ્રયોગકર્તા કી શક્તિ કે અધીન ન રહ કર વહ અત્યંત ગાઢ નિદ્રા મેં ચલા જાતા હૈ, તો ઉસકી અંતર્દૃષ્ટિ જાગ્રત્ હો કર અંતર અવસ્થા મેં જા કર પ્રેત સે સંબંધ હો જાતા હૈ.

(૬) યોગ કી પ્રક્રિયા કરતે સમય કિસી પ્રકાર કી ગલતી હો જાને, મંત્ર-જપ, ઇષ્ટ-સાધન યા અનુષ્ઠાન પ્રયોગ મેં ભ્રષ્ટ હોને સે ભી શારીરિક ઔર માનસિક ઉત્તેજના હો કર પ્રેતો સે સંબંધ હો જાતા હૈ.

ઇસ પ્રકાર ભૂત-પ્રેતોં સે સંબંધ સ્થાપિત હોને સે શારીરિક પીડાએં, માનસિક વેદનાએં યા બાર-બાર શરીર મેં ભૂતપ્રેતોં કા સંચાર હોના, જાગ્રત્ અવસ્થા મેં ભી નાના પ્રકાર કે વિચિત્ર રૂપ ઔર દૃશ્ય દિખાઇ દેના, દૂર કી આવાજ સુનાઇ દેના, એકદમ શરીર કા કંપકંપાના, ઘરો મેં ચીજોં કા ઇધર ઉધર હો જાના આદિ કઇ પ્રકાર કી વિલક્ષણ બાતે હોતી હૈં. સચ્ચે ભૂતપ્રેતો કી પરીક્ષા કરને કે લિયે સૂક્ષ્મ દૃષ્ટિ સે અવલોકન ઔર નિરીક્ષણ કરને કી આવશ્યકતા હૈ. સર્વસાધારણ મનુષ્યો મેં જો ભૂતપ્રેતો કા સંચાર હોતા હૈ, ઉસમેં વિશેષ ચમત્કાર કી બાતે નહીં માલૂમ હોતી.

માનસ-ચિકિત્સક કો ભૂતપ્રેત કી બાધક ભાવના સે પીડિત રોગી મેં વહી ભાવના પુષ્ટ કર કે ઉન ભૂત-પ્રેતો કો અપને મનોબલ દ્વારા દૂર કરના ચાહિયે. ઇસકે વિપરીત એવં તિરસ્કાર સે યહ કહ દેને સે કિ ભૂત-પ્રેત કુછ નહીં હૈ, મિથ્યા ભ્રમ ઔર વહમ હૈ, કામ ન ચલેગા; ક્યોંકિ રોગી કો તો બડી ભારી માનસિક વેદના હો રહી હૈ. વહ તો મરા જા રહા હૈ. ઉસે ઇસ પ્રકાર કી સાંત્વના સે લાભ નહીં હોતા, ક્યોંકિ ઉસમેં આત્મબલ કા અભાવ હો ગયા હૈ. એક દેહાતી સજ્જન અપના ઇલાજ કરવાને હમારે યહાં આયે. ઉનકે

મુંહ સે સપ્તાહ મેં દો વાર રક્ત કી ગાંઠેં ગિરતી થી. શરીર ભી કૃશ ઔર ક્ષીણ હો ગયા થા. સબ પ્રકાર કી ચિકિત્સા કર [illegible] થે. સાયંકાલ કો ભૂત–પ્રેત કે રોગિયોં કી ચિકિત્સા કી જાતી વહ ભી ઇસી સમય અપને ઇલાજ કે લિયે આયા કરતે થે. [illegible] પ્રેતોં કો દૂસરોં કે શરીર મેં દેખ કર ઠઠોલ કિયા કરતે થે, ઔર આલોચના કિયા કરતે થે કિ યે સબ બાતેં મિથ્યા હૈં યહ [illegible] મન કા ભ્રમ યા ઢોંગ હૈ.

એક દિન સાયંકાલ વહ કુરસી પર બૈઠે હુએ થે. એકદમ [illegible] કર કુરસી સે નીચે કૂદ પડે ઔર બેહોશ હો ગયે, ઔર મૂર્ચ્છિત અવસ્થા મેં આપ બોલતે હૈં કિ ક્યા આપ ઇસ વ્ય[illegible] કે ઇતિહાસ સે પરિચિત હૈ? યહ બડા વિશ્વાસઘાતી ઔર નિ[illegible] મનુષ્ય હૈ. અબ આપ મેરા હાલ સુનિયે. મૈં ઇંદૌર કી રહને[illegible] અમુક બ્રાહ્મણ મહારાષ્ટ્ર કી લડકી હૂં. મેરા નામ ..... હૈ. યહ સજ્જ[illegible] મુઝે ઘર પર આ કર પ્રાઇવેટ પઢાતે થે. ઇનકી તત્ત્વજ્ઞાન કી [illegible] વિશેષ રુચિ હૈ. મેરા ઇનસે ગાઢ સ્નેહ હો ગયા થા, ઔર [illegible] ઇચ્છા થી કિ મેરા વૈવાહિક સંબંધ ઇનસે જુડ જાય. મેરે પ્રસ્ત[illegible] સે યહ સહમત ભી હો ગએ થે, કિંતુ કુછ દિન બાદ યહ અ[illegible] ઘર દેવાસ ચલે ગએ. મૈંને પત્રવ્યવહાર કિયા. મેરે એક પત્ર કા [illegible] ઇન્હોંને ઉત્તર ન દિયા. મૈં સાહસ કર કે મોટર લારી સે ઇનકે પા[illegible] પહુંચી, કિંતુ મુઝે દેખતે હી યહ ઘર સે ચલ દિએ. ઇનકી મા[illegible] સે વાર્તાલાપ કર કે મૈં ઇંદૌર લૌટી. ઇનકે ઇસ દુર્વ્યવહાર સે [illegible] બડા સંતાપ હુઆ. મૈંને આત્મઘાત કરને કે લિયે અફીમ ખા [illegible] મૈંને અપને પિતા સે યહ સબ હાલ કહ દિયા. ડૉક્ટર બુલા[illegible] ગયા, ઔર ઇનકો ભી આને કે તાર દિયા ગયા. યહ મેરી મૃ[illegible] બાદ મેરે વહાં પહુંચે. મૈં તભી સે ઇનકે સાથ હૂં. યહ રાજયક્ષ્[illegible] કા રોગ મેરે હી કારણ હૈ. જબ જબ ઇનકી માતા ઇનકે વિવાહ [illegible] ચર્ચા કરતી હૈ, મૈં અધિક ત્રાસ દેતી હૂં ઉસ દિન ઇનકે મુંહ [illegible] અધિક ખૂન ગિરતા હૈ. આપ, જિનકે યહાં યહ ઠહરે હૈં, [illegible] કહિયે કિ [illegible] ઇન વ્યક્તિ કા [illegible] હૈ. મૈં [illegible] [illegible] ઇનસે તત્ત્વજ્ઞાન કી ચર્ચા કિયા કરતી હૂં મેરે [illegible] સંબંધ હૈ. ચૂકા હૈ મૈં અગજન્મ ઇનકે સાથ રહૂંગી. [illegible] ઇસકા વિવાહ નહીં કર સકતે. બાદ ઇનકે [illegible] ઇનકી જાન લે જાવગી!

[illegible]

ઔર ફૈલા ઉતાર દે રહે હૈં. ઇસકે પશ્ચાત યોગ દ્વારા ઉનને કુછ દિનોં કે સંબંધ મેં અન્વેષણ કિયા, તો યહ ઘટના બિલકુલ સત્ય નિકલી. ઉનકી માતા કે સમક્ષ પ્રશ્ન કર કે ઉન્હેં સંતોષ કર કે સમઝા દિયા કિ આપ વિવાદ સ્થગિત કરેં. ઉક્ત સજ્જન કે વાસ્તવ મેં ઉસી દિન સે પરિવર્તન દૃષ્ટિગોચર હોને લગા, ઔર વહ ક્રમ ક્રમશઃ રોગ સે મુક્ત હો કર પૂર્ણ સ્વસ્થ હો ગયે. ઇસ ઘટના કો હુએ દસ વર્ષ હુએ. મહારાષ્ટ્ર સજ્જન જીવિત હૈં. ચિકિત્સક કા કાર્ય કરતે હૈં. ગત દિસંબર, ૩૦ મેં આ કર મુઝસે મિલે થે, ઔર નીરોગ દશા મેં હૈં.

ઉજ્જૈન કે એક સુપ્રસિદ્ધ સેઠ કે એક હી પુત્ર હો કર ઉસકી મૃત્યુ હો ગઈ. આઠ વર્ષ સે કોઈ બચ્ચા ન હોતા થા. ઉનકી સ્ત્રી કો કભી કભી સિરદર્દ હોતા થા. સાધારણ હિસ્ટીરિયા સા હો ગયા થા. ધનિકોં કો સંતાન ન હોને સે વિશેષ ચિંતા હોતી હૈ. ઘર કે કુટુંબી ઔર ઉનકે પિતા ઉનકે પીછે પડે કિ તુમ દૂસરા વિવાહ કર લો; કિંતુ ઉન્હોંને નિશ્ચય કર લિયા થા કિ મૈં દૂસરા વિવાહ ન કરૂંગા. ચિકિત્સા કરાને કો હમારે યહાં ઉસ બાઈ કો લાએ. દો-તીન દિન ઉક્ત બાઈ કી માનસિક ચિકિત્સા હોતી રહી. ચૌથે દિન પ્રયોગ કરતે હી બડે જોર સે ચીખ માર કર રોને લગી, ઔર કહને લગી કિ યે ઘરબાર કે સબ લોગ બડે દુષ્ટ હૈં, મુઝે અત્યંત ત્રાસ હો રહા હૈ, મુઝે બડા કષ્ટ હૈ.

યહ દશા દેખ કર બાઈ કે સાથ જો સસુર આએ થે, બડે હી આશ્ચર્યચકિત હુએ કિ યહ ક્યા બાત હૈ. મૈં ભૂતપ્રેતો પર વિશ્વાસ નહીં કરતા, કિંતુ યહ બાત મેરી સમઝ મેં નહીં આતી કિ હૈ ક્યા! આપ ઇનસે સાફ સાફ પૂછિયે કિ યહ આત્મા ઇનકે શરીર મેં કૌન હૈ.

ઉસને કહા—મૈં તુમ્હારા નાતી હૂં; મેરે પિતા કો, જો ઇસ સમય અમુક સ્થાન મેં હૈં, બુલાઓ. ઉનસે વાર્તાલાપ કરૂંગા. દૂસરે દિન તાર દે કર સેઠ સાહબ બુલાએ ગએ. બાતચીત હુઈ. ઉસ આત્મા ને કહા—મૈં તુમ્હારા પુત્ર હૂં. તુમ જો મુઝે ઐસે સ્થાન મેં ગાડ આએ થે કિ મેરે શરીર કો તાંત્રિકોં ને ઉખાડ કર મુઝે બડા ત્રાસ દિયા. અબ મૈં પુનઃ અપની માતા કે ગર્ભ મેં આના ચાહતા હૂં. આપ મેરે લિયે ઇતના કાર્ય કર દીજિયે, તાકિ મેરી આત્મા ઇસ સંકટ સે મુક્ત હો જાય.

જિસ પ્રકાર શુભ મન દ્વારા આત્મા ને અપને ભાવ પ્રકટ કિયે, તદનંતર સબ કાર્ય કિયા ગયા, ઔર દૂસરે વર્ષ સેઠ સાહબ કો પુત્ર તો નહીં, કન્યારત્ન પ્રાપ્ત હુઆ.

એક સુપ્રસિદ્ધ સ્ટેટ કે ચીફ મેડિકલ ઑફિસર ડૉક્ટર મહોદય કી ધર્મપત્નીજી કે રોગ કા નિદાન હી નહીં હોતા થા. ઉસ બાઈ

કી માનસિક અસ્વસ્થતા કે કારણ સબ ઘર-ભર દુઃખી રહતે થે. બાઇ સ્વયં ઇન બાતો પર વિશ્વાસ નહીં રખતી થી, વરન્ ભૂત પ્રેતોં કા ખંડન કરનેવાલી થી.

પ્રયોગ કરને પર વહ ઇતની ગાઢ નિદ્રાવસ્થા મેં ચલી ગઇ કિ ડૉક્ટરોં કે સુઇ ચુભાને પર ભી ઉસે કુછ ન માલૂમ હોતા થા. ઉક્ત ગાઢ અવસ્થા મેં પંદ્રહબીસ પૃષ્ઠ ભર કર અપના સબ હાલ લિખા. ઉસ અવસ્થા મેં બહુત-સી ઘરેલૂ બાતેં લિખી હુઇ થીં, ઉનકે પ્રકટ કરને કી આવસ્યકતા નહીં.

મૃતાત્મા કે વાર્તાલાપ કા સારાંશ યહ થા કિ બાઇજી કે પિતા બંબઇ મેં થે. ઉન્હોંને ગલે કા ઑપરેશન કરાયા થા. વહ મુંહ સે બોલ નહીં સકતે થે. વહ ઇન પર અત્યંત પ્રેમ કરતે થે, ઔર ઉનકી ઇચ્છા થી કિ યહ ઉનકી સેવા મેં બંબઇ મેં રહે, કિંતુ યહ હઠ કર કે ઉનકી ઇચ્છા કે વિરુદ્ધ અપને સસુરાલ ચલી ગઇ. જાતે સમય ઇનકે પિતા ને ઇનકી ઓર દેખ કર અપ્રસન્નતા પ્રકટ કી. બાઇ વહાં સે, ટ્રેન સે રવાના હુઇ. ચાર ઘંટે બાદ પિતા કી મૃત્યુ હો ગઇ. ઉન્હોને યહ સબ હાલ લિખા, ઔર કહા કિ મૈં અપની પુત્રી સે અત્યંત પ્રેમ કરતા હૂં, ઇસકી રક્ષા કરતા હૂં, ઔર એક દૂસરી દુષ્ટ આત્મા સે, જો ઇસે ત્રાસ દે રહી હૈ, બચાતા હૂં. મુઝે મુક્ત કરને કા ઉપાય કરો, સબ શાંતિ હો જાયગી. તબ સે બાઇજી કે સ્વાસ્થ્ય મેં પરિવર્તન હૈ, ઔર મન ભી સ્વસ્થ ઔર શાંત હૈ.

ઐસી કઇ વિચિત્ર ઘટનાએં હોતી હૈં. માનસિક જગત્ કે સૂક્ષ્મ અંતરતલ મેં ગડે હુએ સંસ્કારોં કો જાગ્રત્ કર, ઉનકા પતા લગા કર, મનસ્તત્ત્વ-વિશ્લેષણ દ્વારા ઇનકા સદુપયોગ કિયા જા સકતા હૈ, ઔર લોગોં કે કષ્ટ નિવારણ કિયે જા સકતે હૈં. ઇસ પ્રકાર કી ઘટનાઓં સે મન કી ગુપ્ત શક્તિ કા જ્ઞાન પ્રાપ્ત હોતા હૈ.

ઇસ લેખ કે લિખને કા તાત્પર્ય ભૂતપ્રેતોં કો મનવાના નહીં હૈ, કિંતુ ઇસ તત્ત્વ કા શોધક દૃષ્ટિ સે અન્વેષણ કર સૃષ્ટિશાસ્ત્ર ઔર માનસશાસ્ત્ર કે નિયમોં કે રહસ્ય કા ઉદ્દ્ઘાટન કરના હૈ. ચાહે જૈસે ભી અદ્ભુત ચમત્કાર હોં, વે નિયમબદ્ધ હૈં.

("સુધા"-પૂર્ણ સંખ્યા ૪૧, ૪૪, ૪૫ માંથી)

સમાપ્ત.

આ વાંચીને ફાડી નહિ નાખતાં બીજાને આપવા મહેરબાની કરજો.

સસ્તુ સાહિત્ય વર્ધક કાર્યાલયમાં મળતી ત્રણ જરૂરી દવાઓ

૧–ખાખરાના મૂળનો અર્ક–આંખની શ્રેષ્ઠ દવા*

વાપરવાની રીત—આ અર્કનાં રોજ સવારે સાંજે અને બને તો બપોરે પણ ૧ થી ૨ ટીપાં આંખમાં નાખવાં અથવા શુદ્ધ જસતની સળી ખૂબ લીસી કરીને તેના વડે દર વખતે ત્રણત્રણ વાર આંજવો.

ફાયદા—ઉપલી રીતે એક શીશીથી અને દરદ વધુ યા જૂનું હોય તો ૨થી૪ શીશીઓ વાપરવાથી આંખની ઝાંખ, ખીલ, પડળ, ફૂલું, છારી, મોતીઓ, ઝામરવા, રતાંધળાપણું, પાણી વહેવું, વગેરે આંખનાં દર્દો મટે છે; તથા આંખનું તેજ વધી ઘણાનાં ચશ્માં ઉતરી જાય છે. નાગરવેલના કોરા પાનમાં આ અર્ક સવારસાંજ પાંચ પાંચ ટીપાં નાખી આઠ દશ દિવસ ખાવાથી ભૂખ વધે છે; તાકાત આવે છે; વીર્ય વધે તથા સુધરે છે અને વીર્યસ્રાવ થતો હોય તો મટે છે. એક જગાએ વાંચ્યું છે કે, ૧૫–૨૦ દિવસ એ રીતે ખાવાથી નપુંસકપણું મટે છે. આર્યભિષક્ ઉપરાંત ભાવપ્રકાશ અને સુશ્રુતાદિમાં પણ ખાખરાને વીર્યવર્ધક, વીર્યશોધક અને ભૂખ વધારનાર ઇત્યાદિ કહ્યો છે.

પરેજી—આ દવાને માટે પરેજી નથી; પણ દરદ માટે મરચું, તેલ, ગોળ, ગરમ ચીજ, ભારે ખોરાક ઇત્યાદિથી દૂર રહી સાદો સાત્વિક ખોરાક રાખવો તથા બ્રહ્મચર્ય પાળવું એ લાભકારી છે.

સાવચેતી—ક–કેટલાક જે અર્ક વેચે છે તેનાથી દરદ મટતું નથી એમ સાંભળવાથી હવે આ સંસ્થાની શીશીઓ છાપેલી ટિકિટ વાળી રાખી છે. ખ–અર્કની શીશી જો ખૂચને દવા અડે તેમ આડી પડી રહેશે તો દવા કાળી થઇ બગડશે. ગ–ટીકીટો ચોડવા છતાં દવા ન આવે તો પત્ર ન લખતાં રસ્તામાં ગુમ થઇ જાણવી.

કિંમત, પોસ્ટેજ ઇત્યાદિ—૧–પાંચ આનીભારની ૩ પૈસા-વાળી શીશીઓ હવે બંધ થઇ દશ આનીભાર અર્કવાળી પાંચ પૈસે, તથા ૮ શીશી નવ આને મળશે. પોસ્ટેજ ૪૦ સાથે એના બાર આના મોકલવા. ૨–અઢી તોલા અર્કવાળી શીશીના ચાર આના અને ૪ શીશીનો રૂ. ૧) હોઇ પોસ્ટેજ ૪૦ સાથે રૂ. ૧ાા મોકલવો. ૩–તથા રતલી અર્કવાળો શીશો રૂ. ૨) થી મળશે અને રેલ્વે રસ્તે એકથી બે શીશા સુધીનું પેકીંગ વગેરે ખર્ચ ૧૦ આના તથા વધુ હશે તો રૂ. ૧) ગુમારે આવશે. ૪–આ એકલો અર્ક અથવા પાંડાંની દવા ઇત્યાદિ મળીને ૧૦)ની દવા લેનારને પોસ્ટ ૧૦ મફત મળશે. અને રસ્તા ખર્ચ

---

* આ તથા એલ્યુમિનીયમના ઢાંકણાંઓ આ ગ્રંથ સાથે મોકલાયું છતાં અહીં તે કામ પડતા ઘટ જોઇએ તેટલું તે સારૂ છપાયું છે.

ઉપરાંત પેકિંગ ૪૦ નો ખર્ચ જુદો આવશે. ૫–ત્રણમાંની કોઇ દવા આમાં લખી છે તે કરતાં ઓછી નહિ મોકલાય તથા પુસ્તકો ભેગી પણ દવા નહિ મોકલાય. ૬–બહારગામવાળા મુંબઇ નહિ પણ અમદાવાદ લખે. ૭–વી. પી. ની રીતે ખર્ચ વધે ઇત્યાદિ કારણથી પૈસા મોકલીનેજ દવા મંગાવશો.

આંજવા માટે જસતની સળી વગેરે–રાા ઇંચવાળી સળીનો એક પૈસો. ૫ાા ઇંચ વાળીના બે પૈસા. **ટીપાં નાખવાની કાચની નળીનો** એક પૈસો. આ ચીજો દવા ભેગી નહિ મોકલાય. અને સળીઓ તથા નળીઓ પણ ભેગી નહિ મોકલાતાં જુદી જુદી મોકલાશે. અને એ દરેક ચીજ કમમાં કમ ૦ાા ની મંગાવનારનેજ ટપાલ રસ્તે મોકલાશે પણ તે પોણી કિંમતે આપવા બદલ તેનું પોસ્ટેજ પેકીંગ ઇત્યાદિ લેવાશે નહિ.

ખાખરાના મૂળનો અર્ક કાઢવાની રીત—ખાખરાનાં મૂળ ખોદી લાવીને તેજ દિવસે ચીરી તથા કટકા કરીને તરત રીઢા હાંડલામાં કે માટલામાં પોણા ભાગ સુધી ભરવાં. પછી તે કકડાઓની ઉપર અને માટલાની અંદર માટીનો અથવા બેઉ બાજુએ કલાઇ કરેલો પીતળનો એક ખાલો વાટકો ઢળી પડે નહિ તેવી રીતે અને છતો મૂકવો. પછી તે માટલાના મોઢા ઉપર માટીનું, કાંસાનું કે પીતળનું સ્વચ્છ તાંસળું છતું મૂકી તેને માટલાના કાંઠા સાથે ઘઉંના આટાથી બરાબર સીડી લેવું. પછી એ તાંસળામાં ટાઢું પાણી ભરીને એ માટલું ચૂલા ઉપર છતું ચડાવી નીચે થોડીવાર ધીમો અગ્નિ અને પછી સાધારણ અગ્નિ એથી ત્રણ કલાક કરવો અને તાંસળામાંનું પાણી વધારે ગરમ થાય ત્યારે ત્યારે વાટકીથી કાઢી લઇને તેમાં ઠંડુ પાણી ભરતા રહેવું. આથી મૂળિયાંના રસની વરાળ થઇ તે અર્કરૂપે અંદરના કટોરામાં પડશે. મૂળિયાં કાઢયાં હોય તેજ દિવસે અર્ક કાઢવો; નહિ તો ભાગ્યે નીકળશે. મૂળિયાંને તડકો લાગવા દેવો નહિ તેમ માટલામાં એની સાથે પાણી નાખવું નહિ. આ અર્ક જાડા ચારખેવડા સ્વચ્છ કપડાથી ગાળી લઇ ધોયેલા સાફ શીશામાં ભરીને ડાટો વાસવો. એ સીસામાંથી રોજ અર્ક નહિ વાપરતાં નાની સાફ શીશીમાં થોડા દિવસ જોગો કાઢી તેમાંથી વાપરવો.

૨–વીંછીની આબાદ અને સહેલી દવા

ઘણે ભાગે અંધારામાં વીંછી ડંખે છે; તેથી પ્રથમ તો દીવો લઇને ડંખેલી જગ્યા બરાબર જોઇ લેવી અને પછી તેજ ઠેકાણે પ્રથમ ધોળી દવા અને તેની ઉપર કાળી દવા એકેક મગ જેટલી (સાવરણીના તરણા વડે અથવા સળી વડે શીશામાથી કાઢીને મૂકવી અને તેની ઉપર માત્ર એકજ ટીપું પાણી મૂકવું એટલે થોડાજ વારમાં થોડો ઉભરો આવી જરા દાઝયા જેવું લાગીને પછી થોડી

શીશીઓમાં ભરી રાખો. [illegible] નાખી [illegible] તે દવા [illegible] નહિ રહે. [illegible] દવા [illegible] અને આમલી [illegible] આ શીશી-ઓની બેઉના [illegible] પૈસા. પોસ્ટરસ્તે [illegible] આના મોકલવા.

આ દવા બનાવવાની રીત—કાળી દવા-પરમેંગનેટ પોટાસ અને પીળી દવા-ટારટેરીક એસીડ મોટાં ગામોમાં મળે છે; તે જુદી જુદી ઝીણી વાટીને જુદી જુદી શીશીઓમાં ભરી રાખવી.

साप उपर पण ए काळी दवा सारी छे.

સાપ કરડયો હોય તો ડંખ થયો હોય ત્યાં સ્વચ્છ ચાકુથી ચેાડા કાપા નાના નાના અને જરા જરાસોહી નીકળે તેવા કરીને તે પર ઉપલામાંની માત્ર કાળી દવા તાજી ઝીણી ખૂબ એક વાલ જેટલી દાબવી અને તેની ઉપર ચોખ્ખું પાણી માત્ર ત્રણેક ટીપાં મૂકવું કે જેથી દવા વહી જાય નહિ. આ પ્રમાણે કરવાથી એ દવા ઝટ લોહીમાં ભળી જઈ આપોઆપ શરીરમાં ફરી વળશે તથા સાપના ઝેરનો નાશ કરશે. ઉપલો ઉપાય ડાકટરોના ઉત્તમ ગ્રંથોમાં છપાયલો હોઇ બને તેમ વહેલો કરવાથી માણસ બચવા પાકો સંભવ છે.

૩–दादरनी दवानी सोगठी

વાપરવાની વિધિ—આ સોગઠી સવારે વાસી મુંહમાં અને સૂતી વખતે ચોપડવી હોય તો ધારસેટમાં ઘસીને પછી દાદરવાળી જગા ધોઇ, લૂછી તથા વલુરીને તે ઉપર એ દવા ચોપડવી.

મૂલ્ય—પોણા પોણા તોલાવાળી ૪ સોગઠી અથવા ૩ તોલાવાળી ૧ સોગઠી નો એક આનો. ટપાલરસ્તે નાની ૧૬ કે મોટી ૪ સોગઠીના પોસ્ટેજ, પેકીંગ ઈત્યાદિ સાથે સાત આના મોકલવા.

બનાવવાની રીત—આમલસારો ગંધક, ખડિયોખાર અને સારો કાથો (તથા યોગ્ય લાગે તો રાળ પણ) ૫–૫ તોલા લઇ ખાંડી ચાળીને તેમાં નવો બેંસાગગળ તોલા ૫ નાખી ખૂબ ખાંડીને ભેળવવો. પછી તેમાં થોડું પાણી નાખી સોગઠીઓ બનાવવી. આ દવા ચચરશે નહિ. પરંતુ જરા ચચરે અને જલદી મરે એમ કરવું હોય તો પાણીને બદલે લિંબુના રસથી સોગઠી બનાવવી.

थोडीक जरूरी सूचनाओ

ઉપર "બ્રિટિશ મેડીકલ જર્નલ" દ્વારા એવો મળ્યો કે "આ ધાતુનાં વાસણો પર સોડિયમ બાઇકારબોનેટની ખરાબ અસર થાય છે. કારણ કે આ વાસણ પ્રાયઃ સોડા કે સોડામિશ્રિત પદાર્થોથી સાફ કરાય છે."

ડાક્ટર જે. એચ. કલાર્ક એમ. ડી.—સંપાદક "હોમિયોપેથિક વર્લ્ડ" લંડનથી લખે છે કે—"મારા એક રોગીને આંતરિક વેદના અપાર હતી. કારણ એ મળ્યું કે, તે કાવો એલ્યુમીનિયમના વાસણમાં બાળીને તૈયાર કરતો હતો. આ પ્રયોગ કેટલાક દિવસને માટે બંધ કરવાથી તેની એ પીડા મટી ગઇ હતી." આ અનુભવથી સાબીત થાય છે કે, આ ધાતુનાં વાસણોને બદલે માટીનાં અથવા લોખંડ, પિત્તળ, તાંબુ, એનાંજ સ્વચ્છ વાસણો વાપરવાં જોઇએ.

ડૉ. ચાર્લ્સ એક્સ મહાશયે "હોમિયોપેથિક વર્લ્ડ"માં છાપેલો એક લેખ શ્રીમતી એસડોટીએ મોકલેલો, તેમાં પોતાની મહાદુઃખદાયક પીડાનો જાતિઅનુભવ આપી કારણ લખ્યું છે કે-એલ્યુમીનિયમનાં વાસણોમાં રાંધેલું ભોજન ખાવાથી તેની પાચનશક્તિ બગડી ગઇ હતી.

ડૉ. એચ. એ. મૈગ્યગન્સ—"એલ્યુમીનિયમના વાસણમાંનો ખોરાક આંતરડાં અને પેટમાં ખરાબ અસર કરી અજીર્ણ, ઉદરપીડા, વ્યાકુલતા, જીવ ગભરાવો, ઉલટી ઇત્યાદિ રોગ ઉપજાવે છે; અને તેનાથી ઉપજેલા સૂક્ષ્મ જંતુઓની ભયંકર અસર નસો ઉપર થાય છે."

ડૉ. ડબ્લ્યુ. એમ. હેલ્ડ "આરોગ્યરક્ષક સમિતિ-શિકાગો"ના પ્રધાન તા. ૨૯-૮-૨૭ના "વેસ્ટર્ન મેડીકલ ટાઇમ્સ" (ડેનબર, યુ. એ. અમેરિકા)માં લખે છે કે-"એલ્યુમીનિયમની અસરવાળો પદાર્થ પેટમાં ચાલતી મુખ્ય ક્રિયા ઉપર ખરાબ પ્રભાવ નાખીને તેની કાર્ય-શક્તિને દબાવે છે અને તેનાથી ઉપજેલા કીટાણુ, તંદુરસ્ત શરીરમાં વહી રહેલા લોહીના પ્રવાહને રોકે છે."

ડૉ૦ વિગલો અને હેમીલ્ટન—"એલ્યુમીનિયમ હાઇડ્રોક્લોરાઇડની પાચનશક્તિ ઉપર એવી ખરાબ અસર થાય છે કે જેવી અસર થોડીથી ફટકડીની થાય છે." (અમેરિકન રસાયન સમિતિ-જર્નલ)

જે. વેસ્ટ નાઇટ એફ. સી. એસ. એનેલાઇઝર (અનુ-સંધાનિક) લખે છે કે—"એલ્યુમીનિયમની પાચનશક્તિ ઉપર ખરાબ અસર થાય છે. એલ્યુમીનિયમના વાસણમા ખાવા કે રાંધવાથી રોટલી અથવા અન્ય ખોરાક દ્વારા આરોગ્ય ઉપર નાશકારક અસર પડે છે."

એલ્યુમીનિયમના કેટલાક પ્રયોગો (૧) તમો ૧૫ મિનિટ એલ્યુમીનિયમના વાસણમા સ્વચ્છ પાણી ગરમ કરો, અને તેને ત્રણ ઔંસની શીશીમા ભરો તો તેમા એક પ્રકારની વરાળ જેવુ દેખાશે, તેમાં ફટકડીનો અંશ જણાશે, પાણી પણ અસ્વચ્છ જણાશે. અને જો સ્વચ્છ જળ બીજા સારા વાસણમા ૧૫ મિનિટ ગરમ કરી કાચની શીશીમા ભરશો તો તે પહેલા જેવું સ્વચ્છ રહેશે. (૨) કાવો

જો એલ્યુમીનિયમના વાસણમાં તૈયાર કરીને તપાસવામાં આવે તો તેમાં અમુક અંશે એલ્યુમીનિયમ-મિશ્રિત પદાર્થ જરૂર જણાશે. (૩) એલ્યુમીનિયમના વાસણમાં જો ૩૦ મિનિટ સુધી ગાજર વગેરેનો શેરવો બનાવે-રાખે-તો તેમાં આઠમો ભાગ એલ્યુમીનિયમનું મિશ્રણ જણાશે. (૪) ચાર પ્રકારનાં શાકોને મેળવી તેના સરખા ચાર ભાગ પાડવામાં આવે, અને તેમાંનો એક ભાગ માટીના કે કલાઈવાળા વાસણમાં શુદ્ધ પાણીની સાથે તથા બાકીના ત્રણ ભાગ એલ્યુમીનિયમના વાસણમાં શુદ્ધ પાણી સાથે ક્રમશઃ અર્ધો અર્ધો કલાક ગરમ કરવામાં આવે તો બીજા વાસણમાં એલ્યુમીનિયમનો જરા પણ નુકસાનકારક અંશ ઉતરેલો નહિ જણાય; પણ બાકીના ત્રણ ભાગોમાં એલ્યુમીનિયમનો નુકસાનકારક અંશ ઉતરેલો જણાશે. (૫) જો કાચી ખટાશ(આમચૂર)ને એલ્યુમીનિયમના વાસણમાં દેવતા ઉપર તૈયાર કરીને કોઈ રોગીને ખવડાવવામાં આવે તો તેને તરત ઉલટી અને અતિસાર થઈ આવશે અને તેની પીડા વધી જશે. પરંતુ તેજ ખટાશ અન્ય વાસણોમાં એટલી હાનિકારક થતી નથી. [પંડિત બાબુરામજી શર્મા. એસ. ડી. આઇ. એસ. માહેશ્વરીના ડિસેમ્બર-૧૯૩૧ના "ધન્વંતરી"માં આવેલા હિંદી લેખના આધારે.

આટલી ભિક્ષા આપશો ? અત્યારે અનેક વેપારીઓ એલ્યુમીનિયમ ધાતુનાં વાસણોનો પ્રચાર કરીને અજાણપણે પણ અજ્ઞાની જનસમાજમાં જે ઝેર ફેલાવી રહ્યા છે; તેઓ તેનાં ઉપલાં નુકસાન જાણ્યા પછી હવે તે કામ છોડી દે એવી આગ્રહપૂર્વક વિનંતિ છે. માત્ર સ્વાર્થને ખાતર એ ઝેરી વાસણોના ગુણ ગાઈ-ગવરાવીને તથા વેચી વેચાવીને લાખો અજાણ્યા બંધુઓને હજીયે એ છૂપું ઝેર ખવરાવી શકાશે; અને આવા સમયમાં પણ એ મહા પાપ અટકાવનારા ન મળવા; કુદરતનો અટલ-અદમ્ય નિયમ એ પાપનો [illegible] કેવાં ભયંકર ફળ ચખાડશે તેનો વિચાર કરનારો અને એ મહાપાપથી દૂર રહેવાની આગ્રહપૂર્વક યાચના છે. [illegible] પ્રમાણે અંગ્રેજ સરકારે પણ પોતાના લશ્કરીઓમાંથી [illegible] કાઢી નાખવાં માંડ્યાં છે; તો પછી શું [illegible] હિંદબંધુઓનાં વ્યાધિ વધારવાને [illegible]

[illegible]

સર્વ કોઇએ જાણી-પાળીને પરમસુખ સાધવા જેવી

सुविचार सामग्री

વાંચનાર બંધુ! આ સામગ્રી આપને પણ જો જાણવા
અને પાળવા જેવી જણાય તો તે બીજાઓમાં
ફેલાવવાની કૃપા જરૂર કરજો.

વાદના સસ્તુ સાહિત્ય મુદ્રણાલયમા ભિક્ષુ અખંડાનંદના
ખર્ચથી મુદ્રિત અને પ્રકાશિત. ભાદ્રપદ. ૧૯૮૮

१–दरेकमां रहेलुं सर्व शक्तिमान अनंत चैतन्य

"સુખ-સામર્થ્ય અને સમૃદ્ધિ"ના આધારે.

આપણે સઘળાં જાણીએ છીએ કે, આપણા અંતરના ઊંડા ભાગમાં એક એવો પ્રવાહ વહી રહ્યો છે કે જે શુદ્ધ પરમાત્મામાંથી આવે છે; વિવિધ માહિતીઓ અને શક્તિઓનો અખૂટ ભંડાર ભરી અને ગરીબમાં ગરીબ પણ એ અખૂટ ભંડારરૂપ સર્વશક્તિમાન પ્રભુમાં જ રહે છે છતાં આપણે જોતા કે તેનો લાભ લેતા નથી!

જે મનુષ્ય આ સુખ-સામર્થ્યનો પ્રવાહ સહજ કરતા અને [illegible] તરફ [illegible] માટે હૃદયનાં આગળાં અને પાછળાં કમાડ ખુલ્લાં રાખે છે; તેને કદી પણ તંગી અથવા દુઃખ જણાશે નહિ.

કેટલીક વાર એમ બને છે કે, માણસો પોતાના અંતરમાં કૂવા ખોદે છે, પણ પાણી નહિ નીકળવાથી તેને છોડી જાય છે. [illegible]

વાર્તાઓ કે નાટકો બનાવવા કે ભજવવા પાછળ તેને વાપરે છે!

મગજરૂપી જે અદ્ભુત અને સૌથી વધારે આશ્ચર્યકારક વસ્તુ ઈશ્વરે આપણને આપી છે; તેને માટે દરરોજ તેનો આભાર માનીને તથા તેને સ્વસ્થ અને સદુપયોગમાં રાખ્યા કરીને કૃતજ્ઞતા દર્શાવવાને બદલે આપણે તેનો એટલો બધો દુરુપયોગ કરીએ છીએ કે જેથી, તેના વડે જે અતિ મહત્ત્વનું અને ખાસ કર્તવ્ય સિદ્ધ થઈ શકે તેમ છે તેનો લાખમો ભાગ પણ આપણે સિદ્ધ કરી શકતા નથી!

કેટલું બધું પરમસુખ પામવા માટે અને કેવું ભવ્ય જીવન ગાળવા માટે આપણા મગજની રચના કરેલી છે! છતાં આપણે તેને વગર સમજ્યે એવી અનાડી અને પાશવ રીતે વાપરીએ છીએ કે જેથી તે પરમસુખ અને ભવ્ય જીવન આપણી કલ્પનામાં પણ આવી શકતું નથી!

જેઓ પામરતા અને વિષયીપણાના ભારે પરિશ્રમ તથા અનિત્યતાના ભારે આઘાતો ખમ્યા પછી જ તેમાંથી સુખબુદ્ધિ ઊઠે છે; તેમના કરતાં તો જેઓ મહાન અવતારો, પેગંબરો અને ઋષિમુનિઓના અનુભવસિદ્ધ આદેશ માની સહુને સર્વોત્તમ સત્યનો માર્ગ પકડે છે અને આંતરિક શક્તિઓ સમજી તથા જગાડીને તેની જ પાછળ વાપરે છે; તેમનો માર્ગ અવશ્ય ઘણો ટૂંકો અને સરળ થઈ રહે છે.

જ્યારે મનુષ્યના જીવનમાં એ પરમ સત્વના અસ્તિત્વ અને ન્યાયનો મહાન સિદ્ધાંત ઓતપ્રોત થઈ જાય છે; ત્યારે આખા જગતનો વિરોધ હોય તોપણ તે તેને વળગી રહેવા શક્તિમાન થાય છે.

જગતમાં થઈ ગયેલા મહાત્માઓ કાંઈ અસાધારણ મગજશક્તિને લીધે મહાપુરુષ બન્યા નહોતા; પણ મગજશક્તિનો મુખ્ય મુદ્દા પાછળ સદુપયોગ કરી ન્યાય અને સત્યના મહાન સિદ્ધાંતો સમજી હૃદયથી તથા એ સમજણને અનુસરી આચરણથી બન્યા હતા.

એક તો પોતાનાં આળસ, અજ્ઞાન વગેરેને લીધે પેદા થયેલી પૈસાની નિર્ધનતા, અને બીજી ઉચ્ચ જીવન અને સર્વોત્તમ હૃદય ગાળવા માટે ધનવૈભવમાંથી આસક્તિ નષ્ટ કરવા અને [illegible] નિર્ધનતા છે. આ બીજા પ્રકારની નિર્ધનતા એ કોઈ દુર્દશા નથી પણ [illegible] અને [illegible] અસાધારણ મગજ-ચાલકતાવાળાઓ; કે જે દયા બુદ્ધ, શંકર, મોહમ્મદ, કબીર, ઈ. મહાત્મા [illegible], [illegible], [illegible], [illegible], મીરાં, તુલસીદાસ, [illegible], [illegible], [illegible], [illegible], [illegible], [illegible], વિવેકાનંદ, [illegible] વગેરે અનેક [illegible] પુરુષ થયા છે.

[illegible]

૨–विचारशक्तिना चमत्कार जरुर जाणो.

"સુખ સામર્થ્ય અને સમૃદ્ધિ"ના આધારે.

પ્રેરેલા વિચારમાં કેવી અદ્ભુત શક્તિ રહેલી છે તેનાં કેટલાંક દષ્ટાંતો ડૉ. ફ્રેડરિક વાન ઇડને આપ્યાં છે. તેઓ વૈદકના ગ્રંથલેખક અને આંતરિક પ્રભાવથી વ્યાધિ મટાડવાના હિમાયતી છે. તેમને આ બાબતમાં પ્રમાણભૂત ગણાતા પૅરિસવાળા અધ્યાપક ડેબોવે સેન્ટ ઍન્ડ્રાલની હૉસ્પિટલમાં નીચેના પ્રયોગ બતાવ્યા હતા.

તેમણે એક દર્દીને પાણીનો પ્યાલો આપીને કહ્યું કે 'આ દારૂનો પ્યાલો છે' આથી તે દર્દીએ તેને દારૂનોજ પ્યાલો માની પીધો! તેમણે બીજા એક માણસને એક ઠંડો ચાંદીનો ચમચો આપીને કહ્યું કે 'લ્યો આ ચમચો ગરમ છે.' આથી જાણે દાઝતો હોય એમ તેણે એ નાખી દીધો! ત્રીજા એક માણસને તેમણે પુસ્તક આપીને કહ્યું કે 'જુઓ, આમાં બધાં પાનાં કોરાં છે' એટલે તેને કોરાંજ દેખાયાં. પછી કહ્યું કે 'હવે એ પર ફૂંક મારો અને ફરી જુઓ કે, એમાં બધે ચિત્રો અને છબીઓ છે.' આથી એમાં તે માણસે આશ્ચર્યપૂર્વક તે વસ્તુઓ જોઇ અને ચિત્રોનું વર્ણન પણ કર્યું! પરંતુ એના સિવાય એમાં બીજા કોઇને ચિત્રો જણાયાં નહિ; જેથી તે બોલ્યો કે 'આવું જાદુ મેં કદી જોયું નથી.'

પછી મિ૦ ડેબોવ બોલ્યા કે "હજી એથી પણ વધુ ચમત્કારિક જાદુ હું તમને બતાવીશ. તમારી આંખો બંધ કરો અને પછી ઉઘાડો એટલે તમને મારૂં મસ્તક જણાશે નહિ!" પછી તેણે આંખ બંધ કરી અને ઉઘાડી ત્યારે તે મિ૦ ડેબોવ તરફ આશ્ચર્યથી જોવા લાગ્યો! મિ૦ ડેબોવ બોલ્યા કે 'મસ્તક વિના હું કેવો લાગું છું?' આથી તે બિચારો જોરથી પોતાને માથે હાથ પછાડીને બોલ્યો કે 'ખરેખર, હું દિવાનો બની ગયો છું!'

ડૉ. ફ્રેડ્રિક વધુ લખે છે :—પોતે બિમાર છે એવી માન્યતા એક ઘોડામાં ઉત્પન્ન કરવા માટે તેના ઉપરનો એક પ્રયોગ મેં જોયો છે. તેને ધાબળીઓ ઓઢાડવામાં આવી; [illegible] આવી અને કરુણાજનક શબ્દોથી [illegible] આથી પછી તેની ભૂખ મરી ગઇ અને તે [illegible] નહિ. [illegible] બીજા એક [illegible] તેની [illegible] અને [illegible] ખાલી કરી [illegible] અને [illegible] પ્રયત્ન કર્યો [illegible]

३-प्रभुप्रेम अने परमहंस श्री रामकृष्ण देव.

(રામકૃષ્ણ પરમહંસના ચરિત્ર અને કથામૃત ઉપરથી)

"પોતાને ડાહ્યા સમજનારાઓ એમ માનીને ફૂલાયા કરે છે કે, 'આપણે કેવા ચતુર છીએ! ધન, કીર્તિ અને સંસારસુખની કેવી મોજ આપણે લૂંટીએ છીએ!' કાગડો પણ પોતાને ભારે ચતુર સમજે છે; પણ ખરૂં જોતાં તો સવારથી સાંજ સુધી તે વિષ્ઠાજ શોધતો ફરે છે અને તેની આતરિક અશાંતિનો પાર નથી હોતો!"

"માણુસ જો પ્રાણીમાત્રમાં રહેલા પ્રભુનીજ સેવા કરતો હોય, અને નામ-કીર્તિ કે સ્વર્ગની ઇચ્છા ન રાખતો હોય તથા જેમની સેવા કરે તેઓ પાસે પણ કશો બદલો ઇચ્છે નહિ, તો તો તે નિષ્કામ કર્મ એટલે કર્મયોગજ કરે છે અને પરમ લાભ સાધે છે. કેમકે એ પણ પરમાત્મદર્શન, પરમધામ અથવા મોક્ષપ્રાપ્તિનો માર્ગ છે."

"બાળક મા માટે રડે છે, તેમ પ્રભુ માટે પણ જેને એટલી તાલાવેલી લાગી ઉઠે કે મનુષ્ય રડી પડે, તો તે પણ જરૂર તેને મળે."

"મોતીની ઇચ્છાવાળાએ તો ઉંડે ડૂબકી મારીને બહારથી ગુમ થવું જોઇએ. × × જેઓ લોકો જુએ તેમ સપાટી ઉપર તર્યા કરીને વાદવાદ બોલાવવા ઇચ્છે; તેમને પરમપદાર્થરૂપી મોઘા મોતી કયાંથી મળે અને સદા માટે દુઃખદારિદ્ય કયાંથી જાય?"

"પરમાત્માના નામ પર જે બધી વસ્તુઓ વારી જાય છે તેજ તેનો સાક્ષાત્કાર પામી શકે છે; અને જે ભૂખજોયું ખાઇ લઇ વધુ વિંદાળ્યા વિના ખાલી હાથે ચાલ્યો જાય છે તેજ તેની સમીપ રહી શકે છે."

"વહાલામાં વહાલાના વિયોગની પેઠે, જે કોઇ પરમાત્મા માટે તલસે છે ને આક્રંદ કરે છે તે અવશ્ય તેનું દર્શન પામે છે."

"હું ખુલ્લે મોઢે રડી પડતો અને પ્રાર્થના કરતો કે 'ઓ મા! વેદોમાં, વેદાંતમાં, પુરાણોમાં અને તંત્રોમાં જે જે લખ્યું હોય તે તેજ મને શીખવ' એટલે પછી તેણે એકેએક મને બતાવી દીધું."

૪—સુધારકો, ધનવાનો અને ધર્મગુરુઓ

(વિવેકાનંદજીનાં થોડાં વચન સારાંશરૂપે)

"આખો દેશ સંસારસુધારાની સભાઓથી ભરપૂર છતાં એક પણ સભા એવા લોકોના સુધારા માટે થયેલી જોઇ નહિ કે જે લોકો લોકોનાં લોહી ચૂસીને હાલના 'ગૃહસ્થ' બન્યા છે અને હજી તેવાજ રહેવા માગે છે."

"લાખો ગરીબો અને દીનદુઃખીઓનાં લોહી ચૂસીને પોતે વૈભવ ભોગવે અને એ ગરીબ, લાચાર તથા જુલ્મથી ઘુંદાયેલાંઓના ભલાનો વિચારજ ન કરે, એ પણ ધનવાનોનો દેશદ્રોહ અને દગાબાજી છે."

"જે દેશમાં અને જે ધર્મમાં કરોડો માણસો અર્ધાં ભૂખે મરે છે અને જ્યાં લાખો સાધુઓ અને બીજા અનેકો ગરીબોનાં લોહી ચૂસી ને પેટ ભરી રહ્યા છે, છતાં જ્યાં તેમના ઉદ્ધારનો વિચાર થતો નથી; એ તે દેશ કે દોઝખ? એ તે ધર્મપાલન કે સેતાનનું તાંડવ નૃત્ય?"

"પણ એ નીચ લેખાતો જનસમાજ જાગ્રત થઇને જ્યારે તમારો જુલ્મ સમજવા લાગશે, ત્યારે તેમની એક ફૂંકમાત્રથી તમે ઉડી જવાના."

"જે ધર્મ કે ઈશ્વર વિધવાનાં આંસુ લૂછી ન શકે, અથવા મા-બાપ વગરના નિરાધાર બાળકોના મુખમાં રોટીનો કટકો મૂકી શકે નહિ તેવા ધર્મ કે ઈશ્વરમાં મને શ્રદ્ધા નથી."

"નરક બનો તમારી ફૅશનનિમા—તમારા કલ્યાણમાં આડે આવતા આગ્રહોને, [illegible] ને [illegible] કરવું કે તે લોકો કદી સુધરવાના નથી; તેમના [illegible] કદી [illegible] નથી. તમારા [illegible] અને અજ્ઞાન [illegible] એ લોકો [illegible] કે તેવા જ તમને [illegible], [illegible] [illegible] તથા [illegible] [illegible] કરે છે, અને [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] તેમને [illegible] [illegible] કદી [illegible] નથી."

"[illegible]"

૫–લોકસેવાની સમજણ અને ચાવીઓ.

(વિવેકાનંદજીની સલાહ અને ભાવના)

અદ્દભુત પરિણામ—નાનું કાર્ય પણ જો લાગણી અને નિઃસ્વાર્થપણે કરવામાં આવે છે તો તેનું અદ્દભુત પરિણામ આવે છે.

અવદશાનું કારણ—કોઇ પણ દેશની અવનતિ ધર્મથી નહિ પણ અધર્મથી થાય છે; માટે ધર્મને દોષ આપવો વૃથા છે.

મનુષ્ય એટલે ?—કોઇને પણ વિપત્તિમાં જોઇ તમારું હૃદય જો ભાઇ કે પિતાની પેઠે દ્રવી જાય તોજ તમે મનુષ્ય કહેવાઇ શકો.

પ્રકાશ અને અંધકાર—અજ્ઞાનીઓને જ્ઞાનપ્રકાશનાં લ્હાણાં આપો અને ભણેલાઓને એથી પણ વધુ પ્રકાશ આપો. × × × ગરીબો પાસે જ્ઞાનનો પ્રકાશ લાવો અને ધનવાનો પાસે તો વધુ પ્રકાશ લાવો. × × કારણ કે તેમના હૃદયમાં અંધારું વધુ હોય છે.

પ્રાચીન સંસ્કૃત સાહિત્ય—એમા અહીં તહીં સર્વત્ર જણાતી ઉત્તમ વાર્તાઓ ફરીથી લખી પ્રજાપ્રિય બનાવવામા તમે ધારો તે કરતાં ઘણી વધારે લોકસેવા રહેલી છે, અને એને વિદ્વદ્ભોગ્ય બનાવવાનું જવા દઇ ભાષા સાદી રાખજો એટલે જરૂર ફતેહ પામશો.

આદર્શ રાજવ્યવસ્થા—જો કોઇ એવી રાજવ્યવસ્થા શક્ય હોય કે જેમાં બ્રાહ્મણ અમલનું જ્ઞાન, ક્ષત્રિય અમલની સંસ્કૃતિ અને સમૃદ્ધિ, વૈશ્ય અમલના પ્રચારનો ઉત્સાહ અને શૂદ્ર અમલનો સમભાવ, એ બધાંનું સંગઠન થાય યાને એ પ્રત્યેકના દોષોને ટાળી એ ચારેની એકત્ર જમાવટ થાય, તો તે રાજવ્યવસ્થા આદર્શરૂપ નીવડે.

દરેક માનવીને શીખવાડો કે—આ બધા જુદા જુદા ધર્મો છે, તે એકતારૂપી ખરા ધર્મના વિવિધ આવિર્ભાવો માત્ર છે અને તેથી દરેક જણ ભલે પોતાને મનગમતો માર્ગ પસંદ કરે.

ભાવી ભારત—વેદાન્તરૂપી મગજ અને ઇસ્લામરૂપી શરીર-વડે હાલની અસ્તવ્યસ્તતના અને ધમસાણુમાંથી કીર્તિમંત, અજિત અને સંપૂર્ણ ભારતની ભાવિ મૂર્તિને ઉપજતી જોઉં છું.

ક્યારે સાંભળશે ?—જ્યારે તમારામાં કાંઇક શક્તિ જોશે ત્યારેજ પ્રજાઓ તમારો સત્કાર કરશે અને તમારું બોલવું સાંભળશે.

૬—આતે તમારું ભણતર કે સત્યાનાશ!

(વિવેકાનંદજીના ગ્રંથોને આધારે)

"શાળામાં વિદ્યાર્થી હવે ખરૂં શિક્ષણ પામતો નથી, પણ ઉલટી આત્મશ્રદ્ધાદિ દૈવી સંપત્તિ હોય તે પણ જતી રહીને અશ્રદ્ધા આવે છે. વેદ અને વેદાન્તની કુંચીરૂપ જે આત્મશ્રદ્ધાએ નચિકેતાને યમની સામે થવા શક્તિવાન કર્યો હતો; અરે જે આત્મશ્રદ્ધા આખા જગતને ગતિમાન કરે છે તે આત્મશ્રદ્ધાનોજ નાશ!"

"જે વિદ્યા વડે લોકો જીવનસંગ્રામમાં સમર્થ થઇ શકે નહિ; જે વિદ્યાથી મનુષ્યોનું ચારિત્ર ખીલે નહિ, અને જે જ્ઞાનથી મનુષ્યો પરોપકારપ્રેમી અને સિંહ સમાન પરાક્રમી બને નહિ, એવું નામ વિદ્યા નથી."

"તમો હાલના ભણેલાઓ કરતાં તો તમારા દેશના ખેડુતો, મજૂરો અને ફેરીઆઓમાં પણ ઉદ્યમ અને આત્મનિષ્ઠા વધુ તથા દેહાભિમાન ઓછું જણાય છે. કેમકે તેઓ બિચારા મૂંગે મોઢે આખી જીંદગી કામ કર્યા કરે છે અને ધનધાન્ય ઉપજાવવા છતાં એક પણ શબ્દ તે વિષે બોલતા નથી. યાદ રાખજો કે, એક વખત તેઓજ તમારા કરતાં આગળ વધી જશે અને તમે આંખો ફાડીને જોઈ રહેશો! × × તમારામાં વિદ્યા અને જ્ઞાનનું અભિમાન બહુ ભયંકર રૂપ લઇ બેઠું છું."

"અરે! શું સમુદ્રમાં એટલું પાણી નથી કે તમારાં (કૉલેજાદિનાં) પુસ્તકોને, તમારા યુનિવર્સિટીના ઝભ્ભાઓને, ડીપ્લોમાને અને તમને બધાંને ડુબાવી શકે? જાઓ, જો એટલું પાણી હોય તો ડૂબી મરો."

અનુભવ અને પ્રકૃતિ

"જેને માટે તેઓએ કંઇ કર્યું નથી, પણ જેણે તેમને માટે બનતું બધું કર્યું છે તેને 'તું આમ કર ને તેમ કર" એવા એવા આદેશ આપે છે! આવી કૃતઘ્ની દુનિયા છે."

"પણ હું નિવીર્ય માણસો(કમિટિ ઇસાદિ)ના હાથમાં મને મૂકવા માગતો નથી. મારે તો પહેલેથી તે છેડા સુધી પંડેજ કાર્ય કરવાનું રહ્યું છે. હમણાં વિશ્રામની વાત? વિશ્રામ તો શરીર છૂટશે ત્યારે મળશે."

"હું પોતાને સર્વપ્રિય બનાવી નથી શકતો અને જૂઠને આધીન નથી થઇ શકતો તેને માટે લાચાર છું. જીંદગીભર મેં એવા ધોરણ માટે વેઠયું છે, છતાં તેમ તો નથીજ કરી શકતો."

"મારી રીતો અત્યંત કડક છે. કહેવા બેઠો એટલે એટલું બધું કહેવાઈ જાય કે તે બિચારાની શાંતિ માટે બહુ ભારે થઈ પડે."

७-एकान्त अने एकाग्रता एटले शुं ?

("ભાગ્યના અષ્ટાઓ"માંથી થોડો ભાવાર્થ)

મિચલ ઍન્જેલોને એક મિત્રે પૂછ્યું કે "તમે આવું એકાંત જીવન શામાટે ગાળો છો?" તે કલાવિધાયકે કહ્યું કે "કલા અને સાધારણના એ ઈર્ષ્યાળુ પ્રિયા છે. તે મનુષ્યનો અનન્ય પ્રેમ માગે છે." ડિઝરાયલીના જણાવવા પ્રમાણે જ્યારે તે સિસ્ટાઇન મંદિર પર કામ કરતો હતો ત્યારે તેણે ઘરના પણ કોઇને મુલાકાત નહિ આપવાનો નિયમ રાખ્યો હતો.

સઘળા મહાપુરુષોની મહત્તા, સફળતા અને કીર્તિનું મુખ્ય રહસ્ય એજ છે કે, પોતાની સઘળી શક્તિઓને તેઓ એકજ બાબત-પર એકાગ્ર-એકઠી કરતા તથા વાપરતા અને પોતાના લક્ષ્ય સિવાયની બીજી દરેક બાબત પોતાના મગજમાંથી હાંકી કાઢતા.

આ ટુંકા માનવજીવનમાં જેને કાંઇ પણ અગત્યનું કાર્ય કરવું હોય તેણે પોતાની સર્વ શક્તિઓ વડે એવી એકાગ્રતાપૂર્વક કામ કરવું જોઇએ કે જેથી મોજશોખ માટે જન્મેલા આળસુ માણસોને તો તે ગાંડા જેવોજ લાગે!

८-दृढ निश्चय अने प्रमाणिकता

("ભાગ્યના સ્રષ્ટાઓ"માંથી થોડો ભાવાર્થ)

જ્યારે એક દૃઢ નિશ્ચયવાળો મનુષ્ય સંસારરૂપી પ્રચંડ રાક્ષસ-ને હિંમતપૂર્વક ગળચીમાંથી પકડે છે ત્યારે તે લાચાર બની જાય છે અને તે પકડનાર મનુષ્યને આશ્ચર્ય થાય છે કે, આ રાક્ષસમાં તો માત્ર કાયરોનેજ ડરાવીને નસાડવાની શક્તિ છે!

એક મજબૂત અંતઃકરણનો દૃઢ ઇચ્છા હજારોને ફુંજાવી શકે છે. એક મુઠ્ઠીભર ઠીંગુજી પોતાની દૃઢ ઇચ્છાથી સઘળી બાજી ફેરવી નાખે છે અને પલાયન કરી ગયેલા પ્રચંડ માણસોને પાછા એકત્ર કરી તેમની પાસે ઉત્તમ યુદ્ધ કરાવે છે.

ઓ પ્રમાણિક પુરુષ! હમેશા કોઇ ને કોઇ કૂતરો તો તમારી પાછળ ભસ્યાજ કરવાનો. જે માણસ જગતરૂપી કૂતરો ભસવાથી ડરે છે, તેની ઉપર લોકો પણ કૂતરાની પેઠે તૂટી પડે છે; અને જો તે નીડરપણે તેની સામે ઉભો રહે છે તો તેઓ ભસતા અટકે છે.

કોઇની નિંદા સાંભળો તો તેનો અર્ધો ભાગજ સાચો માનજો અને કોઇનાં વખાણ સાંભળો તો તેને તેથી બમણો માન પાત્ર સમજજો.

९—नानी जेवी खामी अने खूबीनां मोटां परिणाम

"ભાગ્યના સ્રષ્ટાઓ" ઉપરથી

નાની બાબતોજ સંપૂર્ણતા આણે છે કે જે નાની વસ્તુ નથી.

પોતાના હાથ નીચેના અમલદારો જે વિગતોને જરા પણ લેખવતા નહિ તેવી નાની બાબત ઉપર પણ નેપોલિયન સંપૂર્ણ લક્ષ આપ્યા વિના રહેતો નહિ.

વેલિંગ્ટન પણ નાની વિગતો પર સંપૂર્ણ ધ્યાન આપવાથી મહાન થયો હતો. તે કોઇ વસ્તુને વિસાત વિનાની ગણતો નહિ. જ્યારે અન્ય સેનાધિપતિઓ પોતાના હાથ નીચેના માણસો પર આધાર રાખતા હતા, ત્યારે તે નાનામાં નાની બાબત પર પણ પંડે ધ્યાન આપતો. ઘણી ખરી નિષ્ફળતાઓનો ઇતિહાસ "વિગત તપાસવાનો અભાવ" એ ત્રણ શબ્દોમાં રહેલો હોય છે.

ધર્મ માટે પ્રાણ આપનાર એક પાદરી દક્ષિણના દ્વીપોમાંથી એકજ કેળ લઇ ગયો; પણ એ એક કેળ વડે હાલ એ સર્વ દ્વીપો કેળોનાં વાવેતરોથી છવાઇ ગયા છે!

વેસ્ટ ઇન્ડીઝના ગુલામોને છૂટા કરવા પહેલાં સૈનિકોની એક પલટણે એક ખેતર પાસે મુકામ કર્યો હતો. એ ખેતરમાં કામ કરનારા એક ગુલામને આ પલટણમાંનો એક સૈનિક એવી શરતે વાંચતાં શીખવવા તૈયાર થયો કે "તારે બીજાને જરૂર શીખવવું; બીજાએ ત્રીજાને શીખવવું અને આ રીતે કેળવણીનો પ્રચાર કરવો." પેલા ગુલામે આ કાર્ય પ્રમાણિકપણે પાર પાડ્યું. પેલા ખેતરના માલિકે તેને પુષ્કળ માર માર્યો અને બીજા ખેતરમાં મોકલ્યો; પણ તેણે ત્યાં પણ તેજ કાર્ય કર્યું અને તેજ શરત કરી. પછી આખા દ્વીપમાં સ્વતંત્રતા જાહેર થતાં બાઇબલ સોસાયટીએ વાંચી શકે એવા પ્રત્યેક સીદીને એક એક પ્રત આપી ત્યારે જણાયું કે, પેલા ગુલામના પ્રતાપે તો છસો સીદીઓને શિક્ષણ મળ્યું હતું!

એક વાર એક ઝુંપડામાં એક માણસ ફાનસ મૂકીને ચાલ્યો ગયો. પછી એક ગાયે તે ફાનસને લાત મારી. આ એક સાધારણ બનાવ હતો; પરંતુ તેણે આખા ચિકાગો નગરને બાળી ભસ્મ કર્યું અને એક લાખ માણસોને ઘરબાર વિનાનાં કરી મૂક્યાં!

१०–उत्तम ग्रंथोनां मूल्य अने उपकार

("આત્માના ખજાનાઓ"માંથી ટૂંકો સારાંશ)

આ જમાનામાં છાપખાનાં તમને પુસ્તકો ઘણી સસ્તી કિંમતે આપે છે; પણ તમે તેમાંના અમૂલ્ય દિવ્ય જ્ઞાનભંડારનો જેટલો કેટલોકથી લાભ લઈ શકો અને તેથી તમને તથા આસપાસનાંઓને જે દિવ્ય અસર થાય તે ઉપરથી તેની કિંમત આંકો તો તે કેટલી થવા જાય!

છાપખાનાંના પ્રતાપે ગ્રંથોના રૂપમાં હવે આપણે બહુ નજીવા ખર્ચે સમર્થ ઋષિમુનિઓ અને વિદ્વાનોનું એક આખું સૈન્ય આપણી સેવામાં હાજર કરી શકીએ છીએ! ખરચેલા પૈસાનો આવો મહાન બદલો આપણને બીજે ક્યાંય મળે ખરો? કે જેનો ઉપયોગ આપણે જેટલા વિચાર ને લક્ષપૂર્વક કરીએ તેટલો આપણને વધુ લાભ થાય?

ઉત્તમ પુસ્તકોમાં જ્ઞાનરૂપી જે બહુ ઉપકારક દ્રવ્ય ભરેલું છે તે જોતાં ગરીબ માણસ પણ કેટલા થોડા ખર્ચમાં એ પુસ્તકો લઈ શકે છે! અને પોતાના જ્ઞાનમાં, ચારિત્ર્યમાં અને સામર્થ્યમાં કેટલો બધો વધારો કરી શકે છે! વ્યાસ અને વાલ્મીકિ, જ્ઞાનેશ્વર અને તુકારામ, શ્રીકૃષ્ણ અને રામચંદ્ર, ગૌરાંગ અને કબીર, નાનક અને તુલસીદાસ, રામતીર્થ અને વિવેકાનંદ, હ૦ મહમ્મદ સલ૦ અને ગેઝાલી, ક્રાઈસ્ત અને પ્લેટો, દત્તાત્રય અને રંતિદેવ, ભગીરથ અને હનુમાન, બલિ અને પ્રહ્‌લાદ, હરિશ્ચંદ્ર અને શીબી, ગાર્ગી અને સાવિત્રી, તથા રામદાસ અને સૉક્રેટિસ જેવા દિવ્યાત્માઓના અલૌકિક બુદ્ધિવૈભવ તથા ચારિત્ર્યચંદ્રોદયમાં હવે તે સહેલાઈથી આળોટી શકે છે; સઘળા યુગના મહાત્માઓ, મહાકવિઓ, તત્ત્વવેત્તાઓ, વિજ્ઞાનવેત્તાઓ, રાજદ્વારીઓ, મહાવીરો અને ગ્રંથકારો સાથે તે વાતચીત કરી શકે છે; શ્રીરામચંદ્ર, શ્રીકૃષ્ણ, ભીષ્મ, અર્જુન, પ્રતાપ, શિવાજી, સીઝર, સિકંદર અને નેપોલિયન જેવાઓનાં પાછળ પાછળ તેમનાં યુદ્ધક્ષેત્રોમાં પણ જઈ શકે છે, અને જ્ઞાનવિજ્ઞાનના ગૂઢ રહસ્યો પણ ઉકેલી શકે છે.

વ્યાસ, વાલ્મીકિ અને તુલસીદાસ ઇત્યાદિ પરમસિદ્ધો તો પુસ્તકોના રૂપમાં ગરીબમાં ગરીબની ઝુંપડી સુધી જરાએ માન-મોટપ વિના પહોંચી જઈને રામાયણ તથા મહાભારત ઇ૦ ની અતિ ઉપકારક અને અસરકારક કથાઓ ચિંથરિયા માણસો પાસે પણ રજુ કરે છે—ગાય છે!

ભલે તમારૂં ઘર કિંમતી રાચરચીલા, ચિત્રો, પડદા, ગાલીચા વગેરેથી ભરેલું હોય પણ જો તેમાં ઉત્તમ ગ્રંથો ન હોય તો તે કેવું ખરાબ! છતાં અફસોસ છે કે, એવા ઘણાયે ઘરોમાં સારાં પુસ્તકો-

જ હોતાં નથી!

માટે જો સઘળી વસ્તુઓ ખરીદવાની શક્તિ ન હોય તો તમે બીજી વસ્તુઓ પછી લેજો, પણ સારાં પુસ્તકો તો તરત ખરીદજો.

જો જરૂર પડે તો થાંગડાં દીધેલાં કપડાં અને સાંધેલા જોડા પહેરજો, પણ પુસ્તકો લેવામાં કંજુસાઇ કરશો નહિ.

તમારાં બાળકોને પણ ઉત્તમ પુસ્તકો તો જરૂર આપજો, કે જેના સદુપયોગથી તેઓ ઉન્નત થઇ માન મેળવે. જે બાળકોના હાથમાં ઉત્તમ ગ્રંથો આવે છે તેઓ હાલની શાળાઓ કરતાં તો ઘણું ઉત્તમ અને વધારે શિક્ષણ મેળવી શકે છે.

११–खराव पुस्तकोनां नुकसान

("ભાગ્યના સ્રષ્ટાઓ" ઉપરથી)

ન્યૂ ગેટની જેલના ધર્મોપદેશકે પોતાના વાર્ષિક રિપોર્ટમાં ઘણા માનવંત કુળના અને સુંદર દેખાવના છોકરાઓ વિષે લખ્યું છે કે "તરુણ સ્ત્રીપુરુષોની ગમ્મતને ખાતર પ્રકટ થતાં હલકાં વર્તમાનપત્રો વાંચવાનો નાદ એક પણ અપવાદ સિવાય આ છોકરાઓને લાગ્યો હતો અને તેથીજ તેઓને જેલમાં જવું પડતું. આ દેશમાં એવી કોઇ પણ ફોજદારી કોર્ટ વા જેલ નથી કે જ્યાં આવા પ્રકારના ગુન્હાઓ ન જણાય. આ સમયમાં ખરાબ પુસ્તકોની અસરથી નીતિનો કેટલો નાશ થયો છે તેનું માપ ભાગ્યેજ કાઢી શકાય."

એક વાર એક છોકરાએ બીજા છોકરાને બીભત્સ ચિત્રો અને શબ્દોવાળું એક પુસ્તક બતાવ્યું અને તેણે તે માત્ર થોડીજ પળો હાથમાં લીધું હતું છતાં પાછળથી તે શ્રેષ્ઠ ધર્માચાર્ય થયા પછી એક મિત્ર આગળ બોલ્યો હતો કે "એ પુસ્તક જોવા કરતાં તો મેં અર્ધી મિલ્કત આપી દીધી હોત તો વધારે ઠીક થાત. કારણ કે તેમાંનાં અપવિત્ર ચિત્રો કેટલીક વાર પવિત્ર સમયે પણ વગર તેડયે મનમાં આવીને ઉભાં રહે છે!"

જેમ્સ ટી. ફીલ્ડઝ એક ખૂની બાળકને જેલમાં મળ્યો ત્યારે બોલેલો કે, ખૂન અને બીજાં ભયંકર કામોના વર્ણનથી ભરેલી નવલકથાઓનો મને ઘણો નાદ લાગ્યો હતો. મેં તે ખૂબ વાંચી હતી અને તેથી એ પુસ્તકોએજ મારા મગજમાં ભયંકર વિચારો મૂકી મને ખુની કામો કરવાને પ્રેર્યો હતો એમાં જરાયે શક નથી."

બિશપ પૉટરે કહ્યું છે કે "માણસ જે કક્ષાનાં પુસ્તકો વાંચે છે તેથી ચઢતી કક્ષાનો તે થઇ શકતો નથી; એ એક સિદ્ધ વાકય છે."

દુર્ભાગ્યની વાત છે કે, આજકાલ તો આ દેશમાં કેટલાક બીભત્સ અને ક્રૂર વર્ણનવાળા લેખો લખવા અને છાપવા મંડી પડયા છે!

સુધારકો જોઇએ છે

ાને સુધારવાને? —પોતાની જાતને સુધારવાને.

ેવા જોઇએ? —યુનિવર્સિટીની પદવી ઈચ્છનારા

નહિ પણ પોતાનું મન જીતવા ઇચ્છનારા જોઇએ.

ેટલી ઉમ્મવાળા જોઇએ? —જિજ્ઞાસારૂપી સૌંદર્ય-

વાળા અને આનંદરૂપી યૌવનવાળા જોઇએ.

શું મળશે? —ઈશ્વરપ્રાપ્તિ !

અરજી કેવી કરવી? ઉત્તર—દીન યાચનાઓવાળી નહિ, પણ યોગ્યતારૂપી આજ્ઞાવાળી અને પરમપ્રાપ્તિના દૃઢ નિશ્ચયવાળી તરતજ મોકલો—

તમારા પોતાના આત્મા—પરમાત્માજોગ

ઠેકાણું-મુખ્યત્વે તમારા પોતાના હૃદયમાં.

મુકામ, સર્વત્ર.

૬૬ ૬૬ ૬૬

૧૨–સ્વામી રામતીર્થનાં થોડાંક વચનામૃત

(સ્વામી રામતીર્થ–ભાગ ૬ થી ૯ ના કવરને આધારે)

જે બાબતને માટે પુરુષાર્થ કરવાની ખાસ જરૂર છે, તે બાબતને લોકો ભાગ્ય ઉપર છોડી દે છે; અને જે બાબત ભાગ્ય ઉપર છોડી દેવા જેવી છે, તેનેજ માટે ચિંતા કર્યા કરે છે!

અંધારા ઓરડામાંનું ફરનીચર આમથી તેમ મૂકવાથી કાંઈ અંધારૂં ટળતું નથી; તેમ સંસારના પદાર્થો આમ તેમ ફેરવ્યા કરવાથી–અર્થાત્ ધન ભેગું કરવાથી, મહેલો બાંધવાથી અથવા બુદ્ધિબળે બીજાની મહેનતનો લાભ લેવાથી અજ્ઞાન અને પાપનાં પોટલાં છોડે તેમ નથી.

ભવ્ય ભવનો અને મોટા મહેલોમાં રહેનારા કાંઈ સુખી હોતા નથી. એમ તો કીડા, જીવડાં અને સાપો પણ મહેલોમાં રહે છે.

દુનિયાઇ ભોગરૂપી ગુલાબ એવું નથી હોતું કે જેમાં દુઃખરૂપી કાંટો અથવા મધમાખ રહેલાં ન હોય અને વિષયતૃષ્ણા બદલ તેના ડંખની વેદનારૂપી દંડ ખમવો પડે નહિ.

મનુષ્ય ઉત્તમ કાર્યમાં રોકાય છે, ત્યારે એનાં નીચલી શ્રેણીનાં કામ બીજાઓ ઉઠાવી લે છે; તેમ મનુષ્ય પોતાના ધ્યેય તરફ આગળ વધતો જાય છે, તેમ તેમ તેનાં સાંસારિક અને શારીરિક કાર્ય કુદરતના નિયમ પ્રમાણે ઉલટાં વધારે સારી રીતે થયા કરે છે.

જગત એટલા માટેજ દુઃખી છે કે તે ખરી વાત સમજતું નથી.

જગતમાં જો દુઃખ ન હોય તો સત્ય શોધાઇ પ્રગતિજ થાય નહિ.

તમે આદર્શ જીવન ગાળી શકતા ન હો તો તમારૂં ચારિત્ર્ય તદ્દન સરળ અને સહૃદય તો જરૂર બનાવો.

ધર્મની ભાવના આપત્તિમાંથીજ જાગે છે.

આપત્તિનો ઉદ્દેશ આત્મરવિનો સાક્ષાત્કાર કરાવવાનો હોય

જેણે હાથ, માથું અને અંતઃકરણ, એ ત્રણે દ્વારવડે ર સંપાદન કર્યું હોય તેનામાંજ ક્રિયાત્મક, બૌદ્ધિક અને આધ્યાત્િ ત્રિવેણીનો સંગમ થાય છે; એવા હોય તેજ સાચા ભણેલા છે; શિક્ષણ પામેલા છે અને એવાઓનોજ જગતને અત્યંત ઉપયોગ

નાના વિચારવાળા મોટા માણસોથી નહિ પણ મહાન વિચારવા નાના માણસોથી લોકોન [illegible] ણુ–ખરો પરોપકાર થઇ શકે છે.

યુદ્ધક્ષેત્ર જીતી [illegible] રા એકલાના હાથની વાત ન પણ મનને જીતવું એ [illegible] થમાં છે અને એ વાત પણ છે કે, જે મનનો ર [illegible] સારનો પણ

જો શરીરમાં રહે [illegible] પરહિત ન હે [illegible] જ્ઞાનમાંજ દાટી દો. [illegible] ઢ અંધકાર

ના ખાલી [illegible] ી [illegible] ઉલટું

સંસારનાં ભય અને આશંકા તમને ત્યાંસુધીજ ચલાયમાન કરશે કે જ્યાંસુધી એમાંના નામરૂપવાળા પદાર્થો તમને આકર્ષતા હશે. જ્યારે તમે (પરમ સમર્થની સહાય પામી) પ્રલોભનો અને ભયોથી ચળશો નહિ, ત્યારે તો તમે પોતેજ સમસ્ત સંસારને દચમચાવી શકશો; અને આ સિદ્ધાન્તમાં જે શંકા રાખે તેજ કાફર છે–નાસ્તિક છે.

પવિત્રતા અને સત્ય, વિશ્વાસ અને ભલમનસાઇ, ઈસ્લામ (શ્રદ્ધા) અને અકબરદિલી (વિશાળ–હૃદય)થી ભરપૂર મનુષ્ય જ્ઞાનરૂપી ફાનસ લઈને જ્યારે આગળ વધવામાંડે છે, ત્યારે કોની મગદૂર છે કે એની આડે ઉભું રહે ? તમારા અંતઃકરણમાં જો એ વિશ્વાસ અને સત્ય ભર્યાં હશે, તો તમારી દૃષ્ટિ લોખંડની દિવાલો પણ ચીરી નાખશે અને માત્ર તમારા વિચારની ઠોકરથી પર્વતોના પણ ચૂરેચૂરા થઇ જશે.

(સ્વામી રામતીર્થ ભાગ ૧૦–૧૧ ના કવરને આધારે)

આ બાળવિધવાની સુંદર આંખોમાં આંસુ જોઇને આપણું કાળજું ફાટી નથી જતું, તો પછી આપણે ઋષિઓની સંતતિ કેમજ કહેવાઈ શકીએ ? આ વિધવાઓની હાય જો આપણને કાળી ભવાનીની પેઠે ભક્ષી નહિ જાય તો બીજું શું થવાનું છે ?

હે માનવીઓ, આ ખુશખબર સાંભળો ! હે લક્ષ્મીની લાલચમાં દુઃખી રહેનારો ! હે હાવભાવ ઉપર મરી ફીટનારા અને નયનકટાક્ષ ઉપર ઓવરાઈ જનારાઓ ! જેના એકાદ માત્ર છૂટાછવાયા કિરણવડે અનેક સૂર્ય અને ચંદ્ર પ્રકાશમાન થાય છે; આ તમામ પુષ્પોના રંગ અને સુવાસ જેના એકાદ પ્રશ્વાસને લીધે ઉપજે છે, અને મગરૂર રમણીઓનાં સ્મિત જેના માત્ર એકાદ કૃપાકટાક્ષને આભારી હોય છે, તે પ્રકાશોનો પ્રકાશ, તે આનંદોનો આનંદ અને તે સુંદરતાઓનો આત્મા તો ખુદ તમારો પરમાત્મદેવ છે.

કોમળ હૃદયવાળો મનુષ્ય તો બીજાના દુઃખને ચેપી રોગની પેઠે તરત ગ્રહણ કરી લે છે; અને પછી પોતે વહોરી લીધેલા એ દુઃખ અને શોકને ટાળવા સારૂજ તે બીજાઓની સેવા–સહાયતા કરે છે.

ઓ ભારતવાસીઓ ! અંધાર કોટડીઓમાં પેસીને કાચી રાંધેલ દારૂખાનાં અને કૃત્રિમ ઝાડો વડે શણગાર કરવાનું તો તમે વિદેશીઓ પાસે શીખ્યા છોજ; પરંતુ હાય ! પોતાના દેશના સૂર્યને (બર્હિરચનાને) તો ઓ બનાવવાથી પણ દૂર રહ્યા છો !

તમે જેમ સંસારના ક્ષણભંગુર ભભકાઓમાંથી પાછા નથી હઠતા તેમ જો તમે આ ઋષિઓના જ્ઞાન–ચારિત્રમાં પણ કમર કસીને લાગી જાઓ તો જરૂર અક્ષય જીવન મેળવી નિત્યાનંદ અનુભવશો.

જે વ્યક્તિ અથવા જાતિ આગળ વધવાની ના પાડે છે તેને ઈશ્વર અથવા પ્રકૃતિનો નિયમ કટકા કટકાને ફેંકે છે.

१३–अमारुं पायाभूत साहित्य अने संस्कृति

"હરકોઇ જાતિની સંસ્કૃતિજ તેનું જીવનસર્વસ્વ હોય છે અને કોઇ પણ જાતિ પોતાની સંસ્કૃતિ ખોઇ દઇને જીવી શકતી નથી. આ પાયારૂપ સંસ્કૃતિરૂપી આધારશિલા ઉપરજ જાતિજીવનનો વિશાળ મહેલ બંધાય છે; અને જ્યારે આ આધારશિલા હાલી ઉઠે ત્યારે તો એ મહેલ ગમે તેટલો મજબૂત હોય તોપણ તે જરૂર તૂટી પડવાનો."

"રામાયણ અને મહાભારતની પવિત્ર સંસ્કૃતિનાજ બળથી હિંદુ ધર્મ આજ સુધી જીવે છે. કવિકુલપુંગવ વાલ્મીકિની મહિમામયી કલમ જેમ આ આર્ય સંસ્કૃતિઓનો ઉલ્લેખ કરીને ધન્ય થઇ છે; તેમ ગોસ્વામી તુલસીદાસની પણ કલામયી કવિતામાં આર્ય સંસ્કૃતિનો અલૌકિક ચમત્કાર દેખાય છે." **પંડિત અયોધ્યાસિંહજી**

"અમારું રાજ્ય છીનવી લેવાય; ઐશ્વર્ય ધૂળમાં મળી જાય; વિભવ કચરાઇ જાય; બધી સંપત્તિ લૂંટાઇ જાય; ટુંકમાં અમે સર્વ પ્રકારે નિર્બળ બની સર્વસ્વ ગુમાવી બેસીએ; ત્યારે પણ જો અમારાં રામાયણ અને મહાભારત જેવાં અલૌકિક રત્ન સુરક્ષિત રહ્યાં હોય તો અમે નષ્ટ તો થવાનાજ નહિ." **શિવસ્વામી ઐયર**

"રામાયણ એ કહેવામાં તો એક મહારાજાનું જીવનચરિત્ર છે; પરંતુ વાસ્તવમાં તો એ ગ્રંથ આ સંસારના મળનો નાશ કરનારા અગ્નિરૂપ છે. એ અંધકારમાં પ્રકાશરૂપ, સ્ત્રીઓનો ધર્મ, પુરુષોનું પૌરુષ, બ્રાહ્મણોનું બ્રહ્મતેજ, ક્ષત્રિયોનો ક્ષાત્રધર્મ, વૈશ્યોનું ધન, શૂદ્રોનો ધર્મ અને ગૃહસ્થાશ્રમી નરનારીઓનો સુખદીપક છે. એ ગ્રંથરૂપી તેજસ્વી દીપક પાસે રાખીને જે કોઇ તેના પ્રકાશમાં ચાલે તે જીવનયુદ્ધમાં કદી પણ હારે નહિ." **સંતરામ શર્મા**

"રામાયણને વાંચીને અમે કંઇકના કંઇક બની રહીએ છીએ. અમારામાં ઉંચા ઉંચા ખ્યાલ ઉપજી મનુષ્યના ભૂષણરૂપ સદ્ગુણો આવી ખડા થાય છે. સત્યાચરણ, પુત્રોની ભક્તિ, પતિવ્રતાધર્મ, પતિકર્તવ્ય, પિતામાતાનો સ્નેહ, વિનય, ધીરજ, દયા, સારાંશ કે માનુષી ગુણોનું એવું કયું ચિત્ર છે કે જેનું યથાર્થ રૂપ કવિએ પોતાની જાદુભરી કલમ વડે આમાં નથી આલેખ્યું ?" **મિ. ગ્રિફ્થ**

"એમાં સ્ત્રીસમાજની પવિત્રતા, શક્તિ અને મહાનતા વિષે જેવો પ્રકાશ સમાયેલો છે; તેવો બીજા કોઈ પણ ગ્રંથમાં નથી દેખાતો.

"મેં મારી કોમના કેટલાય વિવાહોમાં કન્યાઓને રામાયણ દહેજમાં આપી છે; કે જેથી તે પતિવ્રત ધર્મ પાળનારી થઇને સ્ત્રીજાતિની મહત્તા માટે ગર્વ રાખે. આથી કરીને મારી જ્ઞાતિએ તો મને કલંકિત કરવાનું બીડું ઉઠાવેલું; પરંતુ મેં સ્પષ્ટ કહી દીધું કે, રામાયણ કંઇ માત્ર હિંદુસમાજનો ગ્રંથ નથી પણ સમસ્ત માનવસમાજની સંપત્તિ છે. × × હાલમાં પશ્ચિમની સભ્યતાએ જાતીય આદર્શની ભવ્યતાને ટાળવા–ભૂંસવામાં કસર નથી રાખી; અને તેથી અમારી નૈતિક શક્તિ પ્રાયઃ બધાંજ ધર્મકાર્યોને માટે ક્ષીણ થતી ચાલી છે." **સૈયદ કાસીમઅલી**

भारतसंतानो ! तमारी श्रेष्ठ संस्कृति संभाळो.

સાધુ વસવાણીની શિક્ષા

(થીમ મહાત્માઓ'ના કવરપર "સૌરાષ્ટ્ર"માંથી લીધેલા લેખમાંથી)

મારી દૃષ્ટિ આજે ભૂતકાળમાં ભમે છે. મારો અંતરચક્ષુ પ એ ભવ્ય અને ધર્મશીલ આર્યાવર્તની આકૃતિ ખડી થાય કે જે આર્યાવર્તમાં, આજથી પચીસો વર્ષ પૂર્વે, પીતામ્બરધારી દેવ પરિભ્રમણ કરી રહ્યા હતા અને જનપદે જનપદે કર્તવ્ય આપી રહ્યા હતા. એ બુદ્ધદેવ ભગવાનના સંબંધમાં એક નાનું અતિબોધક કથાનક છે.

એક દિવસ બુદ્ધદેવ તેમના શિષ્યસમુદાયથી વિંટળાઈને બેઠા . દેહાન્તનો સમય નજીક હોવાનું પોતાને ભાન થયું હોય તેમ શિષ્યોને પોતાનાં ધર્મસૂત્રોનાં નિતારની ભેટ કરી રહ્યા હતા. ઉપકાળ પૂરો થયા પછી, એક નાના શિષ્યે ગુરૂદેવની પાસે પ્રશ્ન મૂક્યો: દેવ! આપે સદ્બોધ આપી લીધો. આપે સત્ય જ્ઞાન અને પ્રેમનું ન કરવાનું કર્તવ્ય બતાવી દીધું; પણ અમને કહો કે, આપના પ્યાનરીકે, અમારે શ્રાવક જનોને શો સંદેશ પાઠવવો?"

અને કથાનક આગળ વધે છે કે, બુદ્ધદેવે, તેમનાં કમળસમાં નયન લગીર ઉંચાં કરી, સ્મિતનો સૌમ્ય પ્રકાશ પ્રસારતાં ઉત્તર આપ્યો: "આત્મજનો! આર્યાવર્તના જનપદે જનપદે ભટકજો અને તમારી સંગાથે ધર્મપદનો સંદેશ લઈ જજો. કોઈ ગામે, કોઈ શહેરે, તમને જનસમુદાય સાંપડે, ત્યારે એકજ પ્રશ્ન પૂછજો કે, સંસ્કારનું જતન કરો છો કે નહિ!...'સંસ્કારનું જતન કરો' એ મારો સંદેશ છે.

× × × ×

હવે આજે ભારતવર્ષનાં પુત્ર-પુત્રીઓને, એજ જુગજૂનો પ્રશ્ન પૂછું છું કે 'સંસ્કારનું જતન કરો છો કે નહિ?'......હું યે ભિક્ષુ છું, યાચક છું; ગામેગામ ભટકું છું અને મારા દેશના ભિક્ષુતરીકે-યાચકતરીકે સર્વત્ર એકજ સંદેશ આપુ છું કે:-"સંસ્કારનું જતન કરજો."

તમને તમારી માતાના ઉજ્જ્વલ ભૂતકાળની, ભારતવર્ષના પરમ પ્રેરણાદાયી ભૂતકાળની સ્મૃતિ છે કે નહિ? તમને ભારતવર્ષના વીરો અને સંતોની સ્મૃતિ છે કે નહિ? તમને ભારતવર્ષના વિનાયક રામચંદ્ર અને શ્રીકૃષ્ણ, યુધિષ્ઠિર અને ભીષ્મ, પવનસુત અને પ્રહ્લાદ-અહો, એ નામાવલી તો અનંત છે'-એમની સ્મૃતિ છે કે નહિ? તમને ભારતકુમારોના આદર્શ, ધ્રુવકુમારનાં વચનોની સ્મૃતિ છે કે નહિ? 'પિતાને નામે પ્રભુને ચરણે હું બલિ બની જાઉં પ્રભુ' એ ધ્રુવવાણીના રણકાર તમારા કાનમાં ગુંજે છે કે નહિ? સ્મૃતિમાંથી નીપજતા સંસ્કારનું તમે જતન કરો છો કે નહિ?

ભારતકુમારો! વિનમ્ર અનુયાયીતરીકે, મારો પણ તમને એજ પ્રશ્ન છે.

૧૫–સ્વામી વિવેકાનંદજીનાં કેટલાંક વચનામૃત

(વિવેકાનંદ ભાગ ૧-૨-૩ નો થોડો ભાવાર્થ)

પરમાત્મદર્શન પાછળ ગાંડા થવું એજ ખરી ધાર્મિકતા છે.

જે પ્રભુનો સાક્ષાત્કાર સાધે તેજ ખરો વીર છે.

જે પરમાત્માનો સાક્ષાત્કાર થતાંજ શાસ્ત્રના અર્થો હાથમાંના આમળાની પેઠે સ્પષ્ટ થઇ રહે છે.

મનુષ્ય જેટલે દરજ્જે ખરો ત્યાગ કરી શકે તેટલેજ અંશે તેના આત્માનુભવના દ્વાર ખુલી જાય છે.

જેમ જેમ એ આત્માનુભૂતિ વધતી જાય છે, તેમ તેમ અહંકારના બંધનો શિથિલ થતા જાય છે.

તમારી 'તીવ્ર ઇચ્છા' એજ તમારામાંની એ આત્મશક્તિના અનંત ભંડારને ખોલવાની–અનુભવવાની ચાવી છે.

જેવી ઇચ્છા કરશો અને જેવા વિચાર સેવશો તેવાજ તમે થશો; માટે અધ્યાત્મવિદ્યારૂપી અરીસામાં જોઇ તમારૂં ખરૂં સ્વરૂપ સમજી લ્યો, તમારી અગાધ શક્તિનો વિચાર કરો, અને આ લોક તથા પરલોકના ભવ્ય જીવન સમુદ્રમાં ફેંકી દો.

જે પ્રજા આધ્યાત્મિક ભાવનામાં જેટલી આગળ વધે તેટલેજ અંશે તે સુધરેલી ગણાય. જે પ્રજા સાંસારિક સ્વચ્છંદતાઓ અને વિલાસો વધારતી જતી હોય તેને હું સુધરેલી પ્રજા નહિ કહું.

વૃન્દાવનના બંસીધર કૃષ્ણ તરફ જોઇ રહેવાથી હવે નહિ ચાલે; હવે તો ગીતારૂપી સિંહગર્જના કરનાર શ્રીકૃષ્ણને પૂજવા જોઇએ.

તમારી વાણીથી નહિ પણ તમારા આચરણ વડે બીજાઓમાં ઉચ્ચ ભાવનાઓ અને આચારો ફેલાવો ત્યારેજ કાંઇ કામ કર્યું ગણાય.

જાતે ન આચરતા ઉપદેશ કરે તેઓએજ દેશનું સર્વનાશ કર્યું છે.

નારીરૂપી મહાશક્તિના અપમાનથીજ તમારી અધોગતિ થઇ છે.

યોગમાયાના પ્રતીક જેવી સ્ત્રીઓનો તમે ઉદ્ધાર નહિ કરો અને દેવતુલ્ય ગરીબ વર્ગને નહિ જગાડો ત્યાંસુધી દેશોદ્ધાર થવાનો નથી.

થોડાજ સમયમાં એક અદ્ભુત નવું ભારત અપૂર્વ મહિમાવાન બનીને જગતને આશ્ચર્યચકિત કરતું આવિર્ભાવ પામશે. મારી દૃઢ ધારણા છે કે, એવો સુંદર ફેરફાર થવા લાગ્યો છે, અને એ શુભ દિવસ થોડાજ સમયમાં તેજસ્વી ઉદયકિરણથી ચળકી રહેશે.

તમો ભારતવાસીઓની પાસે હવે શું રહ્યું છે તે કહું? ભાગી તૂટી ઝુંપડીમાં ફાટયાં તૂટયા વસ્ત્રે પડી રહેવું, અને ભુંડના પેઠે છોકરાં પેદા કરી ભૂખ્યા ભિખારીઓ અને ગુલામો વધારવા!

પદવી મેળવી કે ભાષણ કર્યાં એટલે શું સુશિક્ષિત બની ગયા? જે વિદ્યાવડે મનુષ્યો સિંહસમાન બળપરાક્રમવાળા, તથા

પકારી બને નહિ તેને વિદ્યા કે જ્ઞાન કહેવું વાજબી નથી.

સુવર્ણમયી ભારતભૂમિમાં આજે અન્નને માટે કેટલો હાહાકાર થાય છે, તે જરા આંખો ઉઘાડીને જુઓ. તમારા હાલના ભણતરથી શું એ હાહાકાર દૂર થઈ શકે તેમ છે?

તમો ભણેલાઓ કરતાં તો તમારા દેશના ખેડુતો, મજુરો તથા વણકરોમાં પણ વધારે ઉદ્યમ અને આત્મનિષ્ઠા જણાય છે.

તમારી પેઠે તેમણે બોજારૂપ પુસ્તક ન વાંચ્યાં હોય અથવા ખમીસ કોટ ન પહેર્યાં હોય તેથી શું તેઓ તમારાથી હલકા બની ગયા?

દેશના આધારરૂપ કોઈ પણ હોય તો તે નીચલો વર્ગજ છે; અને જેમના પ્રતાપે તમે મોજ કરો છો તેમનેજ તમે હલકા ગણી કાઢી પોતાને મોટા બુદ્ધિવાન માનવારૂપ અભિમાન કરો છો!

યાદ રાખજો કે, એક વખત તેઓજ તમારા કરતાં આગળ વધી જશે અને તમે આંખો ચોળતા રહેશો; માટે જે કોમોને અત્યારસુધી નીચ ગણી છે તેમના હક્ક પાછા અપાવવાનો યત્ન કરશો તેમાંજ હવે ઉચ્ચ કોમોનું હિત રહેલું છે. જો એમ નહિ થાય તો એ નીચ લેખાતો જનસમાજ જાગ્રત થઈ તમારો જુલમ સમજવા સમર્થ થશે, ત્યારે તેમની એક ફૂંકમાત્રથી તમે ઉડી જવાના છો!

(વાચનાર! ઉપલી અગમવાણી ફળવા માંડેલી જોઈ તું પણ એમાં કોઈ રીતે નિમિત્તભૂત બનાય તેમ કરજે; અને તેમ નજ બને તો તેમાં નડતરરૂપ થવાનું પાપ તો નજ કરતો. સંપાદક)

(વિવેકાનંદ–ભાગ ૪-૫ નો થોડો ભાવાર્થ)

ઓ હિંદુ સંતાન! સીતા, સાવિત્રી અને દમયંતી, એ તારી જીવનનિનો આદર્શ છે એ તું ભૂલતો નહિ; તારો ઇષ્ટદેવ યોગીઓનો યોગી, અને ત્યાગીઓનો ત્યાગી ઉમાપતિ શંકર છે તે તું ભૂલતો નહિ; તારું લગ્ન, તારી દોલત અને તારી જીંદગી ઇન્દ્રિયવિલાસ માટે કે અંગત સુખને માટે નથી, એ તું ભૂલતો નહિ; જગદંબાની વેદીમાં હોમાવા માટે તું જન્મ્યો છે એ તું ભૂલતો નહિ; તારા દેશનું સામાજિક બંધારણ અનંત વિશ્વવ્યાપી માતૃત્વનોજ પડઘો છે, એ તું ભૂલતો નહિ; અંત્યજો, અજ્ઞાનીઓ, ગરીબ લોકો અને ભંગી લોકો પણ તારા બાંધવો છે, એ તું ભૂલતો નહિ.

ઓ હિંદના વીર પુત્ર! તું બહાદુર થા, હિંમતવાન થા, હિંદવાસી હોવા માટે ગર્વિત થા, અને જગતને કહે કે "હું હિંદી છું, હિંદમાં જન્મેલો છું અને દરેક હિંદવાસી-હિંદનો ભંગી પણ-મારો ભાઈ છે"

ઓ હિંદવાસી! તારા પોતાના ગળા સુધી ફાટેલી ચીંથરીનું લંગોટ પહેરી મોટે સાદે કહેજે કે "હિંદનું જીવન એજ મારું જીવન છે; હિંદનાજ દેવો મારા ઉપાસ્ય છે, હિંદનોજ જનસમાજ મારે પારણાનું

પારણું, જુવાનીનું વિલાસક્ષેત્ર અને ઘડપણનું સ્વર્ગસમું કાશી છે.

ઓ મારા ભાઈ! તું જગતને કહેજે કે "હિંદની પવિત્ર ભૂમિજ મારૂં સ્વર્ગ છે અને હિંદનું કલ્યાણ એજ મારૂં કલ્યાણ છે."

હે ભારતીય! આ મહામંત્રનો તું રાતદિવસ જપ કરજે કે "હે લક્ષ્મીપતિ! હે ગૌરીપતિ! હે જગદંબા! મને ખરૂં પુરુષત્વ આપજો. હે સર્વબળ ઐશ્વર્યના ભંડાર! મારી નિર્બળતાનો, મારી બીકણતાનો નાશ કરજો અને મને ખરો મર્દ બનાવજો."

આપણે હાલ જેવા છીએ તેવા આપણને બનાવનાર આપણી ભુતકાળની ભાવનાજ છે, અને તેથી ભવિષ્યમાં જેવા થવું હોય તેવા થવાનો આધાર પણ આપણી હાલની ભાવના ઉપરજ છે.

ઉમદા ભાવનાને પોતાના જીવનમાં ઉતારી શકનારો એક મનુષ્ય, બીજા તેવી ભાવનાનું ભવ્ય વર્ણન કરી જાણનારા તથા બુદ્ધિબળથી સારા સિદ્ધાંતોનું પ્રતિપાદન કરનારા હજારો મનુષ્યો કરતાં પણ વધુ બળવાન છે.

આપણી વર્તમાન શક્તિ અને બીજા સંયોગોનો પૂર્ણ સદુપયોગ કરીને આપણાં વર્તમાન કર્તવ્ય જેટલાં પણ સારામાં સારી રીતે બજાવીએ, તેટલાજ પ્રમાણમાં આપણે ઇચ્છેલી સ્થિતિ અને આપણી વર્તમાન સ્થિતિ વચ્ચેનું છેટું ઓછું થઇ શકે છે.

અત્યંત સૂક્ષ્મ અને નિરપેક્ષ બુદ્ધિની પ્રેરણા સિવાય કોઇ પણ મહાન કાર્ય સારી રીતે થઈ શકતું નથી.

કાર્ય જેમ વિશેષ મહત્ત્વનું હોય છે, તેમ તે કાર્યનો પ્રેરક આત્મા પણ વિશેષ બળવાન હોય છે.

કાર્ય કેવું પણ હોય, પરંતુ તે કેવી નીતિથી અને કેટલા ઉત્સાહ તથા કાળજીથી કરવામાં આવે છે, તે ઉપરથીજ કર્તાની યોગ્યતા નક્કી કરવી જોઇએ.

અમુક સંયોગોને લીધે સામાન્ય મનુષ્ય પણ મહાન કાર્યો કરી શકે પણ ખરો મહાત્મા તો તેજ છે, કે જેનાં ખૂણે બેસીને કરવાનાં કાર્યો તો ઉલટા વિશેષ કાળજી અને રહસ્યવાળાં હોય છે.

આપણને આપણી ઉદારતાનો પ્રયોગ કરવાની તક આપનારનો આપણે ઘણોજ આભાર માનવો જોઇએ. (કેમકે) પ્રત્યેક પરોપકારનું કૃત્ય આપણી ક્ષુદ્ર વૃત્તિ દૂર કરી ઉચ્ચ વૃત્તિ જગાડવામાં મદદ કરે છે. અને આપણને પવિત્ર કરી પૂર્ણાવસ્થા તરફ લઇ જાય છે.

જે પરમ જ્ઞાન આપણને એક એવું પરમતત્ત્વ પ્રાપ્ત કરાવે છે, કે જેને જાણવાથી બાકીનું બધું જ જાણી શકાય છે; જે જ્ઞાનનું પણ જ્ઞાન છે; અને જેના પ્રભાવથી ભૌતિક વિજ્ઞાનમાં ચેતના આવે છે; તે "પરાવિદ્યા"જ ઉંચામાં ઉંચા પ્રકારનું જ્ઞાન છે.

જેનામાં સત્ય છે, પવિત્રતા છે અને નિઃસ્વાર્થતા છે; તેને

ખેરી નાખવાને સમર્થ હોય એવું એક પણ બળ આ લોકમાં કે પરલોકમાં નથી. આ ત્રણે ગુણો વડે બળવાન થયેલો એકજ આત્મા તેની સામે આખું જગત હોય તો પણ તેની સાથે ટક્કર લઈ શકે છે.

તમારા કાર્યમાં સહાય કરનારા લોકો કદાચ હમણાં નહિ હોય તો વખત આવે પણ તમને તેવા માણસો મળી આવ્યા સિવાય રહેશે નહિ. આપણે ઉતાવળા શા માટે થવું જોઈએ ? કેમકે મહાન કાર્યોને ગતિમાં મૂકનારૂં મહાન બળ શરૂમાં તો લગભગ અદૃશ્યજ રહે છે.

કર્મનાં સાધન અને સાધના તરફ પણ કર્મના પરિણામ જેટલું ધ્યાન આપી કાળજી રાખવાની જરૂર છે.

આપણી સોમાંથી નવાણું નિષ્ફળતાઓનું એજ કારણ જણાશે કે, આપણે તેનાં સાધન અને સાધના તરફ પૂરતું લક્ષ આપેલું ન હતું.

કિંચિત્ પણ ધર્મઘેલાપણું આપણામાં હશે ત્યાંસુધી ખરાં શુભ કાર્ય આપણા હાથે થઇ શકનાર નથી.

તમે ખ્રિસ્તી હો, બુદ્ધિસ્ટ હો, જરથોસ્તી હો, જ્યૂ હો વા ગમે તે પંથના હો, પણ તમે દેહાધ્યાસ અને લૌકિક સ્વાર્થ છોડયો છે કે નહિ ? એજ પ્રશ્ન છે.

કર્મો વડે આપણી શક્તિને કેમ ખીલવવી અને તે શક્તિનો ઉપયોગ મુક્તિ તરફ કેવી રીતે કરવો, એ જ્ઞાન કર્મયોગથીજ મળે છે.

કર્મ કર્યા કરો, પણ તે અનાસક્તપણે-નિઃસ્વાર્થપણે કરો.

१६–गीताजीविषे मनहर छंद

મોહને મરાડે પ્રગટાવે આત્મબોધ શુદ્ધ
ભીરુતા ભગાડે યુદ્ધવીરતા જગાવે છે.
કાબુમાં મુકાવે અકર્મણ્યતાથી અકર્મીને
કોણ તું, વિશ્વ શું, કર્તા કોણ તે બતાવે છે.
વ્હાલી બહુ જોગીઓ વિજોગીઓને ભોગીઓને
જીવતાં ને મૂવા પછી મોક્ષ દરશાવે છે.
જીવનમાં જગ જીતવાનો એ પઢાવે પાઠ
સુખશાન્તિદાતા ગીતા માતાજી કહાવે છે.

(વિદ્યાશંકર શુક્લના હિંદી ઉપરથી)

અગ્નિને તણખે બળે, મોટાં જંગલ જેમ;
ગીતા-જ્ઞાન પાવકે દહે, પાપ તાપ સૌ તેમ.

૧૭–ધર્મરૂપી પ્યાલા–કોણ કોનો શત્રુ છે?

(સ્વામી રામતીર્થ ભાગ ૧૨–૧૩ ઉપરથી થોડો ભાવાર્થ)

આ પ્રતીત થતું હિંદુપણું, મુસલમાનપણું અને ઈસાઈપણું, એ તો જુદા જુદા પ્યાલા જેવું છે; કે જે પ્યાલાઓવડે પવિત્ર વિશ્વપ્રેમરૂપી દૂધ પીવરાવવાના યત્ન વખતોવખત થયા કરે છે. × × × એવા પ્યાલા તો આગલા વખતના પણ આપણી સામે અનેક પડ્યા છે. આપણે તો કોઈ રીતે દૂધજ પીવું જોઈએ. હૃદયની જ્વાલા જેથી શાંત થાય એવું પીણુંજ અમને તો જલદી જલદી આપો.

અમારે તો અકબરદિલીની(હૃદયની વિશાળતાની)જ જરૂર છે. પછી તે ગમે તે પ્યાલામાં ભરીને પાઓ! ચાહે તો તે પ્યાલો નવો હોય કે જૂનો, ચીતરેલો હોય કે સાદો અને સોનાનો હોય કે માટીનો!

પણ માત્ર એ ખાલી પ્યાલાનીજ ઉપાસના કરવાથી તો વિરોધજ વધે છે. આ બધા પ્યાલાઓ (સંપ્રદાયો અને મતમતાંતરો) તો કેવળ મૂર્તિઓજ છે. જે સાચો સાધક એ બધી મૂર્તિઓમાંથી અમૂર્ત આત્મામાં પહોંચી ગયો હોય તેને ધન્ય છે! મિથ્યા નામરૂપથી ઉપરામ થઈ સાચો પરમાત્મસાક્ષાત્કાર થતાંજ એ પ્યાલો એના હાથમાંથી છૂટી ગયો, ફૂટી ગયો, ભાગી પડયો!

અમે તો ધર્મગ્રંથમાંથી અંદરનો મગજ (તત્ત્વ) લઈએ છીએ અને શબ્દરૂપી શુષ્ક હાડકાં તો કૂતરાં તરફ ફેંકી દઈએ છીએ.

કોઈ પણ ધર્મ કે સંપ્રદાયની સાથે તમને વિરોધ હોય તો તેને કાપવાનું–અર્થાત્ ખંડન કરવાનું કાર્ય ન કરો. સીધો માર્ગ એજ છે કે, તમે તેમના હૃદય કરતાં તમારા હૃદયને (અર્થાત ચારિત્રને) વધારે વિશાળ–મહાન બનાવો; તમારી પ્રેમભક્તિને એના પ્રેમ કરતાં વધારી દો; તમારી માનવપ્રીતિને એની પ્રીતિ કરતાં વધારે વિશાળ કરો; તમારા સાહસને ઉચ્ચતર બનાવો અને સત્યસ્વરૂપ (પરમેશ્વર) ઉપરના તમારા વિશ્વાસને વધારે મહાન (અકબર) બનાવો. સંસારનાં નામરૂપ, એનો બાહ્ય ચળકાટ, દૃશ્યજગતની વિચિત્રતા, અસંખ્ય સ્વરૂપોની વિવિધતા, એ બધા રાગરંગ ભલે બીજાઓની આંખોને આંજી નાખે; આ શિક્ષકો અને પ્રૉફેસરો ભલે એ મૃગતૃષ્ણાની જાળમાં ફસાય; અધિકારી અને અમીરવર્ગ ભલે એ કરોળીઆની જાળમાં જકડાઈ જાય; પંડિતો અને સાક્ષરો ભલે એ લહરિઓમાં જઈ પડે; યુવક અને વૃદ્ધ ભલે એ સ્વપ્નમાં મોહિત થઈ જાય; પરંતુ તમારે તો એ સત્યસ્વરૂપ પરમાત્માને કદી પણ ન ભૂલવો જોઈએ. તમારે તો તમારાં નેત્ર એ સત્યાત્મા તરફથી નજ ખસેડવાં જોઈએ, અને પછી એ શ્રદ્ધાશીલ પુરુષો ' ઓ સમ્યગ્દર્શીઓ ' જોજો કે, એ આનંદ નથી પ્રાપ્ત થઈ શકતો ' અને કોણ કોનો શત્રુ છે!

१८–धर्मज्ञान अने पदार्थविज्ञान

("મહાન સાધ્વીઓ"ના કવરપેજ ઉપરથી)

વિદ્વાનો ભલે આ આખી પૃથ્વીને છિન્નવિચ્છિન્ન કરીને જોશે પણ તેઓ આપણને એવી શક્તિ તો નહિજ આપી શકે કે જે વડે ઈશ્વરને ખોળી શકાય. આપણે જો ઈશ્વરનો અખૂટ પ્રેમ ને પવિત્રતા ઇચ્છતા હોઈએ, તો આપણે તેનાં મહત્ત્વનેજ જાણવા ને પાળવા પાછળ મંડી પડવું જોઈએ.

"આપણે આ જડવાદ અને અજ્ઞેયવાદની વચમાં થઈને જતાં તાં જ્યારે એક પરમાત્મશ્રદ્ધારૂપી પ્રકાશ મેળવી શકીએ છીએ, ારેજ જાણી શકીએ છીએ કે, ધર્મવિશ્વાસ એ કેવી મૂલ્યવાન વસ્તુ . એ વિશ્વાસ ઉપજે નહિ ત્યાંસુધી આપણે સમજી શકતા નથી , એ પરમાત્માનું અને તેના ઉપરના વિશ્વાસનું મૂલ્ય કેટલું બધું . મનુષ્યના અંતરમાં ઈશ્વરે આગલા મહાપુરુષોદ્વારા જે પ્રકારે ાતાને પ્રગટ કર્યો છે, તે પ્રકારે અથવા બીજા પ્રકારે અત્યારે ણ તે પોતાનો પ્રકાશ પ્રકટાવવાને શક્તિમાન છે. યુરોપના વિજ્ઞાનેત્તાઓ જોરપૂર્વક બોલે છે કે, પૃથ્વી કેવળ જડ પદાર્થથી ભરપૂર છે; રંતુ હું તો મોટે સાદે કહી શકું છું કે, ઈશ્વર પણ છે અને સ્વર્ગ પણ છે. તેમની નાસ્તિકતા તરતમાં આપણા ઉપર માયાજાળ ફેલાવી કે; પણ છેવટે તો હૃદય ઉપર ધર્મનુંજ રાજ્ય સ્થપાઈ જઈ એકેશ્વરવાદનોજ જય થશે. ઈશ્વર એક છે; પ્રેમસ્વરૂપ છે; ન્યાયવાન છે; અને મૃત્યુ પછી પણ માણસનું જીવન કાયમ રહે છે; એ સત્ય સિદ્ધાંતનાજ પાયા ઉપર બધા ધર્મનો આધાર છે, અને એજ સત્ય હમેશાં કાયમ રહેશે.

× × × ×

એક મહાન સાધ્વી કહે છે કે–"મને ધર્મનું શિક્ષણ સૌથી પહેલું માતપિતા પાસેથી મળ્યું છે. મને યાદ છે કે, હું માતાની સાથે બેસીને પ્રાર્થના કરતી. પિતાની આગળ ધર્મસંગીત ગાતી. રવિવારને દિવસે અમારા ઘરમાં કોઈને પણ ધર્મપુસ્તક સિવાય બીજી કેઈ ચોપડી વાંચવા દેવાની નહિ. દરરોજ પ્રાતઃકાળે અમારા ઘરમાં પુસ્તકાલયવાળા ઓરડામાં ઉપાસના થતી. પછી ધર્મગ્રંથનો પાઠ થતો. ત્યારપછી ધર્મસંબંધી વાતચીત થતી. એ ધર્મચર્ચા મને ખૂબ ગમતી. એમ નાની વયથીજ હું તેમાં આનંદ મેળવતી હતી. અને ઈશ્વરનો પવિત્ર ભાવ મારા ચિત્તને ખૂબ ખેંચતો. મને યાદ છે કે, એક દિવસ એ જાતની એક કવિતા વાંચીને હું આનંદમાં ઘેલી થઈ ગઈ હતી.

१९–रामकृष्ण परमहंसदेवनां थोडां

("શ્રીરામકૃષ્ણ કથામૃત"ના કવર ઉપરથી)

ઈશ્વરને જાણવો એજ ખરૂં 'જ્ઞાન' અને ન જાણવો એ

તમે ગમે તેટલા વિદ્વાન થાઓ, પણ જ્યાંસુધી હૃદયમાં ઈશ્વરભક્તિ ઉપજે નહિ, જ્યાંસુધી તેને પ્રાપ્ત કરવાને તમે કટિબદ્ધ થાઓ ત્યાંસુધી તમારી બધી વિદ્વત્તા ફોકટ છે. × × ગીધ ભલે આકાશમાં ઉડે પણ નજર તો તેની ઉકરડા ઉપરજ હોય છે.

યોગ્ય ગુરુ અથવા સાચા સાધુ પાસેથી ઈશ્વરીય તત્ત્વ સાંભળ્યાથી તે હૃદયમાં સારી રીતે ઠસી જાય છે; અને શાસ્ત્રના અભ્યાસની નકામી માથાફોડ કરવાની જરૂર રહેતી નથી.

અનુભવસિદ્ધ જ્ઞાનીને તો માત્ર પ્રભુ સંબંધીજ વાતો સાંભળવાનું અને કહેવાનું ગમે છે.

એક બાજુએ તમારા આહારવિહાર પાછળ, સારાનરસા પ્રસંગો પાછળ અને મોજશોખ પાછળ હજારો રૂપિયા કાંકરાની માફક ઉડાવો છો; અને બીજી તરફ તમારાં પાડોશીનાં બચ્ચાંને સૂકો રોટલો પણ ન મળે! ભલે તે મરે કે જીવે! પણ ઘરનાં માણસ સુખી રહે એટલે બસ! અને આવું છતાં પણ તમે જીવદયા અને પરમાર્થની મોટી મોટી વાતો કરો છો!

વિષયીનું વિષયભોગ તરફ, માતાનું સંતાન તરફ અને સતીનું પતિ તરફ આકર્ષણ, એ ત્રણેના બળ જેટલું જ્યારે પ્રભુપ્રેમનું બળ થાય ત્યારેજ તેના સાક્ષાત્કારનું સૌભાગ્ય મળે.

२०–अवजोना खर्चे चालतो खीस्तीओनो प्रचार

એ જોવા છતાં પણ ચેતવાની અક્કલ આપણામાં નહિ આવે?

(શુભસંગ્રહ-ભાગ પાંચમાના કવરપેજ ઉપરથી)

ભારતવાસીઓને ખ્રિસ્તી બનાવવાનું પ્રચારકાર્ય કેટલું જોરશોરથી ચાલી રહ્યું છે, તેનો ખ્યાલ બહુ થોડા ભારતવાસીઓને હશે. બ્રિટન, અમેરિકા, જર્મની વગેરેનાં અનેક ખ્રિસ્તી મિશનોને એ કાર્ય માટે પોતપોતાના દેશોમાંથી જે થોકબંધ પૈસા મળે છે, તે વગેરેનો થોડોક અહેવાલ હિંદુ સમાજની માહિતી માટે નીચે આપ્યો છે.

ભારતવર્ષમાં જે ૭૦૦ ખ્રિસ્તી સંસ્થાઓ મોટા પાયા ઉપર કામ કરી રહી છે; તેમાંની મુખ્ય આ પ્રમાણે છેઃ—બ્રિટિશ મિશન પોતાના દેશમાંથી ભારતમાં ખ્રિસ્તીધર્મના પ્રચાર માટે દર વર્ષે પોણાત્રણ કરોડ પૌંડથી કંઈક વધુ રકમ મેળવે છે; અમેરિકન મિશન લગભગ ૫ કરોડ પૌંડ મેળવે છે; સ્વીડન, નોર્વે અને સ્વીટ-

જર્મનીનાં મિશનો ૮ લાખ પૌંડ તથા અમેરિકાનું મિશન ૭૦૦૦ પૌંડ મેળવે છે. આવી મદદ તેમને દર વર્ષે મળ્યા કરે છે અને એ ધનવડે અનેક ઉપાયોદ્વારા ખ્રિસ્તી બનાવવાનું કામ ચાલ્યા કરે છે.

એ મિશનોમાં સાત હજારથી વધારે દેશી ખ્રિસ્તીઓ તથા અઢારસોથી વધારે વિદેશી પાદરીઓ કામ કરે છે. એ પાદરીઓમાં પુરુષો ઉપરાંત ૧૪૮૧ વિવાહિત બાઈઓ તથા ૨૮૦૮ કુમારિકાઓ છે. હિંદુસ્થાનમાં આ મિશનોના ઉપદેશકો તૈયાર કરનારાં ૬૧ વિદ્યાલયો, ૧૬૧ અનાથાલયો, ૧૭૦ છાત્રાલયો, ૭૧૭ હાઈસ્કૂલો, ૧૫૦૦૦ થી વધારે રવિવારની નિશાળો, ૫૮ ખેતીની શાળાઓ, ૫૦ કૉલેજો, ૫૪ ટ્રેનિંગ સ્કૂલો અને ૪૩ છાપખાનાંઓ ચાલે છે; અને દેશોના અધિકારીઓ તરફથી ૬૫ સ્કૂલો, ૯૯ વર્તમાનપત્રો અને ૪૦૦ થી વધારે દવાખાનાં કામમાં ચાલે છે. આ મિશનો તરફથી ૧૫૧૦ ડૉક્ટરો અને નર્સો જનસમાજની મહત સેવા કરે છે તથા ૫૦,૦૦૦ શિક્ષકો શિક્ષણ આપે છે. આ મિશનોની સ્કૂલો અને કૉલેજોમા પાંચ લાખથી વધારે વિદ્યાર્થીઓ શિક્ષણ મેળવે છે. આ મિશનોની સભાઓમા લગભગ ૮ લાખ સભાસદો છે અને તેમના તરફની આવક લગભગ ૧૯ લાખની થાય છે.

શું આપણા સમજુ હિંદુ શ્રીમાનોએ, ધર્મપ્રેમીઓએ, દેશાભિમાનીઓએ, અગ્રેસરોએ અને વિદ્વાનો વગેરેએ આ બાબત તરફ ધ્યાન નહિ આપવું જોઈએ કે આ બધા ખ્રિસ્તી અનાથાલયો, સ્કૂલો, કૉલેજો અને હૉસ્પિતાલો વગેરે **ભારતવાસીઓને ફસાવવાની અને તેમના વિરોધીઓ વધારવાનાં જાળાં છે?** હિંદુઓ આ જાળોમાથી પોતાનાં ભાઈબહેનોને બચાવવા માટે શુ કરી રહ્યા છે? શું તેમનામાં એટલી પણ અક્કલ નથી કે જ્યાસુધી આપણે હિંદુઓ તરફથી સરળ સ્વભાવવાળી નિરાધાર અબળાઓ, અશક્તો, અનાથો, ગરીબ રોગીઓ અને અંત્યજો વગેરેની સેવા બજાવવા માટે એના જવાબમાં પૂરતાં અનાથાલયો, સ્કૂલો, કન્યાશાળાઓ તથા દવાખાનાં વગેરે ખોલવામા નહિ આવે, ત્યાસુધી ખાલી વાતોના તડાકાથી, ઠરાવો પસાર કરવાથી અથવા અનેક બાબતોના બડેખા બની પોકળ કીર્તિ પાછળ શક્તિ વેડફી નાખીને એકનિષ્ઠ થવાના ઉત્તમ ધોરણથી છેટા રહેવાથી આપણે ખ્રિસ્તીઓની સ્પર્ધા નહિજ કરી શકીએ? વળી આપણા ધનવાનો વગેરે પણ હજી શું યુરોપિયનોની વિલાસિતાનુંજ અનુકરણ કર્યા કરશે? એમના ધર્મપ્રચારને માટે દરવર્ષે અબજો રૂપિયા ખર્ચવાના ઉત્સાહનું તેઓ દશમા ભાગે પણ અનુકરણ નહિજ કરે: તો પછી રશિયાના જેવું બોલ્શેવીઝમ જાગીને બધા ધનવાનોની સંપત્તિ લૂંટી લેવાય એમાં આશ્ચર્ય શું!''

(હિંદી "સુધા"માંથી સ્વતંત્રાનુવાદ કરનાર ખરાબ ભિક્ષુ-અખંડાનંદ)

વૈ. ૫૮

૨૧–अंग्रेजी शिक्षा का कुप्रभाव

(શુભસંગ્રહ–ભાગ સાતમાના કવરના આધારે)

સિદ્ધ ભી હો ચુકા હૈ કિ અંગરેજી ભાષા હમેં અંગરેજ તો ન બના સકેગી, પર ભારતીય ભી ન રહને દેગી.

અંગરેજી શિક્ષા હમારે ઇતિહાસ કો તોડ મોડ કર ઇસ પ્રકાર હમેં સિખાતી હૈ કિ ઇસસે લાભ કી અપેક્ષા હાનિ હોતી હૈ. ઘટનાઓં સે હમ ઠીક પરિણામ નહીં નિકાલ સકતે. લેથબ્રિજ ઔર હંટર જૈસે ઇતિહાસલેખક હમેં અપની પ્રાચીન સભ્યતા, ગૌરવ ઔર પ્રતિષ્ઠા ક્યોં બતાયેંગે?

જબ ભાષા ન રહી તો સાહિત્ય ભી સાથ હી નષ્ટ હો જાતા હૈ. × × અંગરેજી શિક્ષા ને હિંદી સાહિત્ય કો ભી નષ્ટ કર દિયા!

હમારે સામાજિક જીવન પર ઇસકા ઐસા પ્રભાવ પડા હૈ કિ હમ સદાચાર કો ભી ખો બૈઠે ઔર પાશ્ચાત્ય સભ્યતા કી દિખલાવે કી વસ્તુઓં કો હમને ગ્રહણ કર લિયા. હમ ન ઘર કે રહે ન ઘાટ કે, ન ઇધર કે ન ઉધર કે. અંગરેજી શિક્ષા ને હમારે આચારવિચાર કો નષ્ટ કર દિયા. સચ્ચી ચેતનતા ઔર વિચારશક્તિ હી હમારા જાતીય ગૌરવ કી રક્ષા કર સકતી હૈ.

અંગરેજી શિક્ષા ને હમારી ભાષા, સાહિત્ય, ધર્મ, આચાર, જાતીય ભાવ, રાજ્ય ઔર સ્વાધીનતા સબ પર અપના પ્રભાવ ડાલા. હમને અપને ઘર કી વસ્તુઓં કો પરિત્યાગ કર અંગરેજોં પર આશ્રિત હોના સીખા. ઇન ખોઈ હુઇ વસ્તુઓં કો પુનઃ પ્રાપ્ત કરને કે લિયે બહુત સમય ચાહિયે ઔર બહુત પરિશ્રમ કરને કી આવશ્યકતા હૈ. ઇસકે લિયે હમેં તન, મન, ધન સબ કુછ બલિદાન કરના પડેગા.

ઇસ શિક્ષા કા એક યહ પરિણામ ભી હુઆ હૈ કિ ઐસે લોગોં કી એક સંખ્યા (જો પ્રતિદિન ચઢ રહી હૈ) હો ગઇ હૈ–જો કોઇ કલાકૌશલ તથા વ્યાપાર નહીં જાનતી. રોટી કમાને કે લિયે ઇનકે પાસ નૌકરી કે અતિરિક્ત કોઇ ઉપાય નહીં.

વાસ્તવ મેં ઇસ શિક્ષા ને નૌકરશાહી કે લિયે સહાયકોં, નૌકરોં ઔર સરકારી સ્કૂલોં કે લિયે અધ્યાપકોં, અદાલતોં કે લિયે વકીલ ઔર બૅરિસ્ટરો કી એક ભારી સંખ્યા ઉત્પન્ન કર દી હૈ; જિસને અંગરેજી રાજ કો સ્થાયી બનાને ઔર સરકાર કી પ્રતિષ્ઠા બઢાને મેં બડી સહાયતા દી હૈ; તથા દૂસરી ઓર અંગરેજી શિક્ષિતોં ને દેશ કે લિયે યહ કાર્ય કિયા હૈ કિ વહ જાતીયતા કા સર્વનાશ કર રહે હૈં. જાતિ ઔર ધર્મ કે લિયે બલિદાન કી શક્તિ એવં સાહસ ઔર દેશભક્તિ કા અંશ ઇનમેં લેશ માત્ર ભી નહીં.

સ્મરણ રહે કિ ૧૯ વીં શતાબ્દી મેં યદિ રણજિતસિંહ, સ્વામી દયાનંદ, રામકૃષ્ણ, સાલારજંગ, વિવેકાનંદ ઔર અન્ય મહાપુરુષ

ઉત્પન્ન હુએ, તો ઇસકા કારણ અંગરેજી શિક્ષા ન થી, પ્રત્યુત યહ કહના ચાહિયે કિ પ્રાચીન ભારત કી સભ્યતા મરી ન થી.

(દેશભક્ત લાલા હરદયાલજી એમ૦ એ૦ કે લેખમેં સે)

૨૨–સોનેરી સખુનો

(આદર્શ દૃષ્ટાંતમાળા–ભાગ ૧ લાના કવરને આધારે)

'સન્માન' એ એવી વસ્તુ નથી કે જે દાવો કરવાથી મળી જાય, એ તો લાયકાત હોય ત્યાં આપોઆપજ આકર્ષાઇ આવે છે.

ઓછી જરૂરનાં કામોમાં શક્તિ, આયુષ્ય અથવા ધન વાપરી દેવાથી પછી ખરી જરૂરનાં કામો કરવાની શક્તિ રહેતી નથી.

બીજાનું દુઃખ પોતાનું ગણવું એજ મહાત્માપણું, સહાનુભૂતિ, સમભાવ અથવા સર્વોત્તમ ધર્મ છે. એ ધર્મ પાળે તેજ ધન્ય છે.

બે વાતો અવશ્ય ભૂલી જાઓ:–(૧) બીજાઓએ તમારી વિરૂદ્ધ જે કાંઇ કહ્યું અથવા કર્યું હોય તે. અને (૨) બીજાઓ ઉપર તમે કાંઇ ઉપકાર કર્યો હોય તે.

અધિકાર–યોગ્યતા–મેળવ્યા વિનાજ મુક્તિ શોધશો તો વધુ બંધાશો. પરમ મોક્ષ પામવુંજ હોય તો સેવાપાત્ર હોય તેની નિષ્કામ સેવા કરો એજ અત્યારે તમારી શ્રેષ્ઠ સાધના અને મુખ્ય સ્વધર્મ છે.

ધનવાનનું હૃદય ધનમાં અને ભક્તનું હૃદય ભગવાનમાં રહે છે.

ચમત્કાર બતાવવા એ જાદુગરનું કામ છે; ઇશ્વરભક્તનું નથી.

ઇશ્વર તો સર્વત્ર રહેલોજ છે; પણ જેઓ દરેક બાબતમાં એ વાત યાદ રાખીને તે પ્રમાણે વર્તે છે તેજ ખરો મહાપુરુષ છે.

મૃત્યુથી બીનારને સદાય તેનો ભય ભોગવવો પડે છે, અને જે મૃત્યુથી ડરતો નથી તેને તો થોડી વારજ પીડા રહે છે.

પરંતુ અને પંડ, બને બગાડવા કરતા માત્ર વસ્તુજ બગડવા દો.

બીજાને દુઃખી જોઇને દુઃખ ન થાય, તે પશુઓને [illegible] છે.

કટપણમાં હરિ ભજવાનું તો [illegible] પણ નથી બનતું.

રોજનું ધન, એ રોજની [illegible] પણ [illegible] છે.

સારા મનુષ્યોની સાથે અને ભગવાનની સાથે (ઇશ્વરી નિયમોની સાથે) યુદ્ધ કરવું એ તે [illegible] પાલવેજ નહિ.

કટપણમાં જાહેર કરવી એ તે પોતાનું મોઢું [illegible] ધરવા જેવું છે.

જેઓ [illegible] તે [illegible] ઉપરથી રહે છે.

૨૩—નેપોલિયનની થોડીક ખાસ વિશેષતાઓ

("મહાન નેપોલિયન"ના પુસ્તક આધારે)

તે પોતે કરી ન શકે એવું કોઈ પણ કામ તે બીજાને સોંપતો નહિ.

તેનું બાહ્યાચરણ કઠોરતાભર્યું હતું, પણ અંતઃકરણ ઉદાર હતું.

પોતે [illegible] અને [illegible] તેના પક્ષમાં [illegible] હતી, પણ તેની ખાનગી [illegible] તો ખાલીજ રહેતી.

તેનું મહત્ત્વ સાહસ, નીતિ અને પરિશ્રમના ફળસ્વરૂપ હતું.

[illegible] પણ તે [illegible] નહિ.

હિસાબી ખાતાની ભૂલો તે આબાદ રીતે પકડી પાડતો.

તેને બાળકો બહુ ગમતાં. (સેન્ટ હેલીનામાં) જનરલ બર્ટ્રન્ડનાં છોકરાંને તે [illegible] અને તેમની બાળચેષ્ટાથી આખું ઘર ગાજી રહે ત્યારે તેને ઘણો આનંદ આવતો. તેમની સાથે તે પણ રમવા લાગતો અને તેમના નાના ઝઘડા પતાવતો.

તે જમાનામાં તમામ [illegible] વિલાસપ્રિય હતા, ત્યારે નેપોલિયન એક સાધુના જેવી દૃઢ અને નિષ્કલંક નીતિ રાખતો હતો.

તે અત્યંત મિતાહારી હતો. દારૂને તો તે અડતોજ પણ નહિ. રાતે અને દિવસે નિરંતર મહેનત કર્યા પછી માત્ર લિંબુનું શરબતજ તે પીતો. જુગાર અને વ્યભિચારનો તેને અત્યંત તિરસ્કાર હતો. વિષયવાસનામાં તેણે એક યોગીના માફક સંયમ રાખ્યો હતો. પારિસ શહેરની રૂપાળી વારાંગનાઓએ આ જુવાન સેનાધિપતિને મોહજાળમાં ફસાવવાનો ઘણોએ પ્રયત્ન કરેલો પણ તે વ્યર્થ ગયેલો.

આ મહાન શહેનશાહ પોતાની કચેરીના નોકર કરતાં પણ વધારે કલાક કામ કરતો હતો. મિત્રોને મળવું, જમવું-જમાડવું, વગેરે સાંસારિક કાર્યો કરવાનો તેને અવકાશજ ન હતો. તેના દિવસો કામકાજમાં જતા અને રાત્રિઓ અભ્યાસમા જતી હતી.

આખો દિવસ રાજદ્વારી પ્રકરણોમા સખત માનસિક પરિશ્રમ કર્યા પછી સેંટ ક્લાઉડનો મહેલ છોડીને રાતોરાત ૧૮૦ માઇલની મુસાફરી કરીને બીજે દિવસે બપોરે તે બોલોન આવી પહોંચતો; અને જાણે કશોજ થાક લાગ્યો ન હોય તેમ એક પળવારનો પણ આરામ લીધા વગર તે છાવણીનાં તમામ ખાતાં તપાસી વળતો.

બેરન લેંગન લખે છે કે "નેપોલિયન તરફ અમારી કેવી ભક્તિ હતી તે આજની પ્રજા સમજી શકશે નહિ. નેપોલિયન સન્મુખ ઉભા રહેવું, તેનો અવાજ સાંભળવો અને તેની ભવ્ય મુખાકૃતિનું દર્શન કરવું અમારા ભાગ્યમાં હતું, તેને માટે અમે મગરૂર છીએ. તે અમારો માત્ર રાજાજ ન હતો પણ અમારો પિતા પણ હતો, અમારો ગુરુ પણ હતો; અને અમારો ઉપાસનીય દેવ પણ હતો. તે સામાન્ય મનુષ્ય ન હતો, પણ ઈશ્વરની વિભૂતિનો ખ્યાલ આવે એવો દેવતાઇ પુરુષ હતો."

२४–नेपोलियननो पुस्तकप्रेम

"નેપોલિયન મુસાફરી દરમિયાન પોતાની સાથે મોટું જરાબ જેટલાં પુસ્તકો રાખતો અને થોડી મિનિટ મળે ત્યારે પણ કાંઈક વાંચી લેતો."

"સાહિત્ય, વિજ્ઞાન કે ધર્મ—કોઈ પણ વિષયને લગતાં જે જે નવાં પુસ્તકો દેશમાં નીકળે તેની નકલ તે અવશ્ય ખરીદતો અને તેના ઉપર (ઘોડાગાડીમાં બેઠો બેઠો પણ) આંખ ફેરવી જતો, તથા નિરુપયોગી જેવું લાગે તે પુસ્તક ચાલતી ગાડીએ બારીમાંથી ફેંકી દેતો; આ પ્રમાણે માર્ગમાં કાગળોની કાપલીઓ તથા પુસ્તકો વેરાયાં હોય તે ઉપરથી તે કયે રસ્તેથી ગયો હશે તે જણાઈ આવતું હતું."

२५–नेपोलियननां थोडांक वचनामृत

"દેશોદ્ધાર માટે ઉત્તમ માતાઓના જેટલી જરૂર બીજી કશાની નથી."

"મારા હૃદયમાં જે કાંઈ પવિત્ર અને ઉદાર ભાવનાઓ હોય તો તે મને મારી માતા પાસેથી પ્રાપ્ત થઈ હતી."

"હું જીવીશ ત્યાંસુધી તો સરકારી લોનો અને નોટોનાં કાગળિયાં કાઢીશ નહિ."

"માણસમાત્રને ધર્મની જરૂર છે. માત્ર સુલેહશાન્તિ માટેજ નહિ, પણ દરેકના આત્મકલ્યાણ માટે ધર્મ આવશ્યક છે."

"સ્ત્રીકેળવણીમાં પણ ધર્મશિક્ષણ બહુ અગત્યનું છે. કન્યાઓ શાળા છોડે ત્યારે ફેશનદાર રમણીઓ નહિ પણ સુશીલ સન્નારીઓ નીવડે અને તેમનો મોહ ટાપટીપ કરવામાં નહિ પણ તેમના ઉચ્ચ ગુણો ખીલવવામાં રહેલો હોય, એવું જોવાને હું ઘણો ઉત્સુક છું."

"માણસો ઘણું ખાઈને માંદા પડે ને મરે ખરા, પણ થોડું ખાવાથી માંદા પડ્યા હોય કે મુવા હોય એવું મેં કદી સાંભળ્યું નથી."

"જે કારણથી શરીર બગડ્યું હોય તેનાથી તદ્દન ઉલટી રહેણીકરણી રાખવી, એટલે કુદરતનું સમતોલપણું પાછું આવી જાય છે."

"મને દવા ઉપર જરાએ ભરોસો નથી. મારે માટે તો ઉપવાસ અને ઉષ્ણ સ્નાન બેજ ઔષધ પૂરતા છે."

"બીજી બધી લલિતકળાઓ કરતા સંગીત માણસના હૃદય પર ઘણામાં ઘણી અસર ઉપજાવી શકે છે, અને સમાજનાયકે તો એ કળાને સૌથી વિશેષ ઉત્તેજન આપવું જોઈએ. એક સુંદર ગીતની સ્વરલહરી તરતજ ચિત્તવૃત્તિને મૃદુ બનાવી દે છે; અને નીતિસંબંધી પુસ્તક કરતા સંગીતની નૈતિક અસર વધારે બળવાન હોય છે."

"જાહેર બાગમા વધારો કરવાનું, ગંદા લત્તાઓને સુધારવાનું, શહેરની ગંદકીને દૂર કરવાનું અથવા એવું કોઈ જાહેર ઉપયોગનું કામ કરવાનું હોય, ત્યારે તો હું તેની પાછળ મારા સઘળા બળથી મંડ્યો રહું; રોજના છથી દશ કાગળો લખું અને આખરે ગુસ્સે પણ થાઉં તોજ તે કામ ઠીક ઠીક થઈ શકતું."

૨૬–સાચા સાધુ અને મહાન પુરુષો વિષે

("ઉપદેશસારસંગ્રહ"ના કવરને આધારે)

કીર્તિને વધારે એવી પાયમાલી, અને યશ આપે એવું મરણ સાચા મહાત્મા સિવાય બીજાઓને મળતાં નથી.

જનસેવાનો ગૌરવભર્યો આનંદ તો માત્ર એવાજ મહાત્માઓને મળે છે, કે જેઓ મહેનત કરવામાં પાછા હઠતા નથી.

ખરાબ અને સારાં મનુષ્યો બહારથી કેવાં મળતાં આવે છે! બાહ્ય આચાર અને ઉચ્ચારમાં આવું સરખાપણું બીજે નથી જણાતું.

સાધુજનો કરતાં મલિન જીવો એક રીતે વધુ સુખી હોય છે. કેમકે તેમના અંતરમાં એટલો મેલ હોય છે કે તેમને પોતાના અયોગ્ય હેતુ અને જૂઠપ્રપંચાદિ દોષ દોષરૂપે જણાતા નથી, અને તેથી આંતરિક ડંખ પણ એ પાપાત્માઓને વેઠવા પડતા નથી!

મેળવવા યોગ્ય જ્ઞાન અવશ્ય મેળવવું; પરંતુ આચરણ પણ તેને અનુસરતાં કરવાં જોઇએ.

કાન માટેનું ભોજન પૂરું થયા પછીજ પેટને ભોજન આપજો.

બહુશ્રુત મનુષ્યો પૃથ્વી પરના સાક્ષાત્ દેવતાઓ છે.

જેમને કીર્તિની કાળજી હોય છે, તેઓ પોતાના રાઇ જેવા દોષને પણ પહાડ જેટલો સમજે છે.

[illegible] કે બુદ્ધિવાન તેજ છે, કે જે ફરી જન્મવા જેવી મૂર્ખાઇમાંથી ઉગરી સત્ય અને સંપૂર્ણતા મેળવવા મચી પડે છે.

[illegible] જેમ [illegible] પણ આશ્રય આપે છે; તેમ તમને [illegible] ખરી મોટાઇ એમાંજ છે.

[illegible] રીત તો એજ છે કે, [illegible]

[illegible] બીજી નથી; [illegible] મળે.

[illegible] એક તરફ [illegible] તરફ [illegible]

[illegible] છે. [illegible]

[illegible] છે, [illegible]

૨૭-થોડીક અગત્યની શિખામણો

("ઉપદેશસારસંગ્રહ" ના કવરને આધારે)

જે ધર્મવૃદ્ધ હોય—અર્થાત્ ધર્માચરણ કરતા કરતાં વૃદ્ધ થયા હોય—તેનો આદર કરો અને તેવાનીજ મૈત્રી મેળવો.

જેને ઉપકારપૂર્વક દોષ કહી શકે એવા મિત્ર મળ્યા હોય, તેવા માણસને નુકસાન કોણ કરી શકે તેમ છે?

ઘણા શત્રુ બનાવવા એ મૂર્ખતાજ છે; પણ સજ્જનોનો વિરોધ જતો કરવો એ વળી એથી દશગણું ખરાબ છે.

જેનું કાંઇ કરવું હોય તેના સ્વભાવ અને લક્ષણનો ખ્યાલ નહિ રાખો તો ભલાઇ કરવામાં પણ ભૂલથાપ થવાનો સંભવ છે.

મનુષ્યના સારાપણા અને નરસાપણાનો તોલ કરો; અને જે વધારે જણાય તેજ તેનો સ્થાયી સ્વભાવ છે એમ માનો.

દેખાવ પરથીજ કોઇનો તિરસ્કાર ન કરો; કેમકે એવાઓમાં એવા માણસ પણ હોય છે, કે જેઓ વેગબંધ દોડતા એકાદ મોટા ગાડાની ધરીના ખીલા જેવા બહુ અગત્યના હોય છે.

નાની તલવારના જેવા ખુલ્લા દુશ્મનથી ડરવું નહિ; પણ મિત્ર-ને વેષે આવનાર શત્રુથી સદા સાવચેત રહેવું.

ક્રોધમાં પણ હલકા શબ્દો બોલવાથી મનુષ્યની હલકી દેખાય છે; માટે સુસંસ્કારી લોકો દુશ્મનો પ્રત્યે પણ અવિનયી થતા નથી.

ભાગ્યવશાત્ સમૃદ્ધિ મળી હોય, તો વિનાવિલંબે એવાં કામો કરો, કે જેથી સ્થાયી કલ્યાણ થાય.

અંતકાળે વાચા બંધ થઇ જાય અને મગજમાં બેભાની આવી ડચકાં આવે, તે પહેલાંજ શુભ કાર્યો તો કરી લેજો.

પેટથી ભરેલા ભિખારીને ભાગો; જ્ઞાનીઓ કહે છે કે, એણે અનેક જીવજંતુને દુઃખ દઇ હિંસા કરી હોય.

સંસારમાં જેઓ કીર્તિ સાધવા ઇચ્છે તેમણે કર્તવ્ય [illegible] [illegible] [illegible] રહેવું ઘટે.

ઉત્તમ સાધનોના દેહ અને [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] મનુષ્યની નિર્ધનતા [illegible] [illegible] છે.

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible].

૨૮–સુખ, સામર્થ્ય અને સમૃદ્ધિનાં સાધન

("સુખ, સામર્થ્ય અને સમૃદ્ધિ"ના કવરને આધારે)

" વિકાસ પામતા રહો અથવા ક્ષીણ થતા ચાલો " એ રતનો મુદ્રાલેખ છે અને તે સૃષ્ટિની પ્રત્યેક વસ્તુ પર લખાયલો

જ્યાંસુધી મન પોતાની સંમતિ આપતું નથી, ત્યાંસુધી મા . નો ચહેરો ઘડપણનો દેખાવ ધારણ કરી શકતો નથી; કારણ તમારૂં શરીર તો તમારા મનનોજ દોરેલો નકશો છે.

સિદ્ધાંત કદી પણ વૃદ્ધ થતો નથી; સત્ય પણ કદી વૃદ્ધ થતું નથી.

હે માનવ! તું પોતેજ સિદ્ધાંત છે, સર્વ સત્યોનું સત્ય છે.

ખરાબ વિચારો અને કુટેવોથી કોઇનું પણ મન એટલું મલિન કે વિષમય બન્યું નથી, કે તે ઉચ્ચ વિચારોથી સુધરી શકે નહિ.

ઉત્સાહ, હિંમત, આશા અને આનંદ, એ એવાં સાધનો છે, કે જે બિમારને સાજાં કરવામાં દવા કરતાં વિશેષ મદદ કરે છે.

જમતી વખતે અને ઉંઘવા પહેલાં આનંદી રહેવાનો અભ્યાસ પાડવો, એ દરેકનું બહુ જરૂરી કર્તવ્ય છે; કારણ કે એથી શરીરના અને મનનાં આરોગ્યને ઘણોજ લાભ થાય છે.

રંકતાનો વિચાર જેટલો ખરાબ છે, તેટલી રંકતા પોતે નથી.

જે દિવ્યતા આપણા ઉદ્દેશોને ઘડે છે, તે આપણામાંજ રહેલી છે.

જે શક્તિએ આપણને પેદા કર્યા છે, તે આપણાથી દૂર હોવાની અવળી માન્યતાએજ આપણે લાચારી ભોગવીએ છીએ.

અખૂટ ભંડારના સ્વામી(પરમાત્મા) સાથેનો આપણો અતિ નિકટનો સંબંધ આપણે જાણી લઇએ તો આપણી રહેણી કરણી એવી ખીલી ઉઠે કે જેથી આપણે કશી તંગી ભોગવીએ નહિ.

ઉદાર માણસ આપીને શ્રીમંત બને છે; અને કંજુસ અથવા લોભી માણસ સંગ્રહ કરીને રંક બને છે.

મહત્ત્વાકાંક્ષામાંથી એટલે કે આદર્શની અને હેતુની ઉચ્ચતામાંથીજ ઉચ્ચ શક્તિ ઉપજી આવે છે અને ઇષ્ટ વસ્તુસ્થિતિને પમાડે છે.

તમારો હાલનો આદર્શજ તમે કેવા થશો તેની આગાહી આપે છે.

ખરા પ્રભુપ્રેમીને–પ્રભુની અનન્ય ભક્તિ કરનારને અવનવાં બળ અને કળ મળ્યા કરશે; ઉન્નતિના આકાશમાં તે ગરુડની પેઠે ઉડશે; તે દોડશે પણ થાકશે નહિ તથા તે બોજો ઉપાડશે પણ બેશુદ્ધ થશે નહિ.

૨૯–ઉત્તમ જીવનચરિત્રોની દિવ્ય અસર

અનુભવીઓના ઉદ્‌ગાર

કટીબંધ મહાત્માઓ, કે જેમાંના દરેકે કોઈ મહાન ઉદ્દેશપૂર્વક ઉત્સાહથી કામ કર્યું છે અને લોકોની શારીરિક, માનસિક તથા નૈતિક દશામાં સુધારો કર્યો છે; તેમનાં જીવનચરિત્રોમાં જેટલી મોહકતા છે તેટલી 'અરેબિયન નાઇટ્સ'માં કે બીજી કથી વાર્તાઓમાં છે?

જીવનચરિત્રોનો–તેમાં પણ જેઓ જાતમહેનતથી મહાન અને ઉત્તમ બન્યા હોય એવાઓનાં ચરિત્રોનો–અભ્યાસ કરવાથી ઉત્સાહ અને ઉચ્ચ વિચારો આવી ચારિત્ર ખીલે છે. કેમકે એવાં ચરિત્રો જેવી ઉત્તમતા વર્ણવે છે તેવી ઉત્તમતા બીજાઓમાં જગાડવાનો ખાસ હેતુ અને ઉત્સાહ એવાં ચરિત્ર યોજનામાં જરૂર રહેલો હોય છે.

ઉત્તમ જીવનચરિત્ર એ એક પ્રકારનું ખાસ દર્પણ છે. અરીસા વડે પોતાના ચહેરામાં ડાઘ જણાતાં જ મનુષ્ય તેને કાઢી નાખી કાંતિ વધારવા મથે છે; તેમ ઉત્તમ ચરિત્રરૂપી સ્વચ્છ આરસી વડે પોતાના ચારિત્ર્યની ખોડ-ખાંપણને મનુષ્ય દોષો ટાળવા અને ગુણો ખીલવવા પ્રેરિત થાય છે. આમ ઉપદેશથી જે કામ નથી થતું તે કામ એક જીવનચરિત્ર સહેજે પાર પાડે છે.

ઉત્તમ ચરિત્રો વાંચવાથી આપણું ચૈતન્ય સતેજ થાય છે; આપણામાં હિંમત, ધીરજ, [illegible] અને કદી ન થાકે [illegible] અને મોટાઓનાં કામોમાં [illegible] કરીએ. આ પ્રમાણે ઉત્તમ ચરિત્રોના [illegible] ઉત્તમ આત્માઓના અને કલામાં [illegible] છે.

ઉત્તમ ચરિત્રો બતાવી આપે છે કે, [illegible] પણ પોતાનું જીવન કેટલા [illegible]; [illegible] કરી શકે; [illegible] માટે [illegible] છે.

[illegible]

[illegible] —[illegible]

[illegible]

३०-सावधान ओ राजाओ अने धर्मगुरुओ

(સ્વામી રામતીર્થ ભાગ ૧૨-૧૩ ના કવરને આધારે)

હિંદુસ્તાનના ઓ રાજારજવાડાઓ! ધર્મગુરુઓ! શુદ્રો [illegible] રાજકર્તાઓ! થોડાંજ વર્ષોમાં શું પરિણામ આવશે તેનો [illegible] ખ્યાલ છે? ગમે તો મને વિચિત્ર મનુષ્ય ગણીને હસી [illegible] પરંતુ મારી સમક્ષ દેખાય છે કે, આ જગત સ્વામીઓ ([illegible] સંન્યાસીઓ-કર્મવીરો) થી ઉભરાઇ રહ્યું છે; પૃથ્વીપર દેવો સં[illegible] કરતા હોય એમ ભાસે છે; મનુષ્યોમાં ચાલતા અયોગ્ય ભેદ [illegible] થઇ ગયા છે.

આપણને શું અગ્નિ અથવા શસ્ત્રોની જરૂર પડશે! [illegible] પોલીસની? ના. આ શું હવાઈ કિલ્લા છે? કેવલ મનોરાજ્ય [illegible] ના. શું આ કેવલ વિચારભ્રમ છે? ના. આ શું સામ્યવાદ [illegible] રાષ્ટ્રવાદ છે? હશે; પરંતુ એ તો હિંદુસ્તાનમાં મૂળબીજ છે; [illegible] નવો નથી. વેદાન્તનો એ તો એક સ્વાભાવિક ઉપસિદ્ધાંત છે. હે હિં[illegible] વાસીઓ! જો તમે આત્માને ઓળખશો અને સ્વાર્થબુદ્ધિ છોડી દે[illegible] તો તમારો (પરાધીનતાનો) રોગજ ક્યાં રહેશે? આંતરિક ઉપા[illegible] (અયોગ્યતા-અજ્ઞાન) નષ્ટ થતાંજ બાહ્યોપાધિ (દુઃખ-દારિદ્ર, પરાધી[illegible] નતાદિ) એની મેળે શમી જશે. યુક્તિ કે પ્રપંચની જરૂરે [illegible] નથી. શંકા અથવા ભીતિ રાખવાનું કાંઇ કારણ નથી. બીકણ-[illegible] ઇશ્વરદ્રોહીઓ ભલે તેમને ફાવે તે માર્ગ સ્વીકારે.

ઓ ભપકાના પ્રેમી ભક્તો! આજેના સંન્યાસ અને ત્યાગ[illegible] ધ્યેય તમને સ્વપ્ન જેવાં ભાસે છે; પણ સાવધ રહો! તમને ઢંઢો[illegible] જગાડવાનો અને તમે કેવા ભયંકર ભ્રમમાં પડ્યા છો, એ સમજા[illegible] વાનો સમય હવે આવી પહોંચ્યો છે. જેનામાં શ્રદ્ધાભક્તિભર્યો [illegible] નથી, તેને તો માત્ર અનુભવી અને બાહોશ જંગલી પ્રાણીજ [illegible]

३१-लक्ष्मीनो वास

([illegible])

[illegible]

શીખવે છે; જે નવા નવા અભિરુચિનાં નહિ સંસારનાં આત્મસંયમ પાળે છે; જે સર્વ સાથે સૌજન્ય અને સદ્ભાવસંબંધમાં રહે છે અને જે સદા મધુર વાણીથી બોલે છે; તેને ત્યાં મારો વાસ છે."

"જે સ્ત્રી સદા ઉદ્યોગી, સંતોષી, પ્રસન્નમુખી, મિતાહારી અને મિતભાષી રહીને હૃદય અને શરીર પવિત્ર રાખે છે, તેને ત્યાં હું રમું છું."

"જે સ્ત્રી પોતાની જનની, બાળબચ્ચાંની, પતિની અને અન્ય કુટુંબીજનોની સંભાળ રાખે છે; બચ્ચાંને પ્રીતિપૂર્વક પોતાનેજ હાથે ઉછેરે છે અને કેળવે છે તેને ત્યાં મારો વાસ છે."

"જે સ્ત્રી સૂર્યોદય પહેલાં ઊઠીને દેહ, વાળ, દાંત, કપડાં અને ઘરમાંનું બધું સાફ કરે છે; તથા કાળજીપૂર્વક ઘરકામમાં મંડી જાય છે તથા બાળબચ્ચાંને સુખી રાખે છે; તેને ત્યાં મારો વાસ છે."

૩૨–ગૃહદેવીઓનું મંગલ ગીત

(ભારતનાં સ્ત્રીરત્નો–ગ્રંથ ત્રીજાના કવરપેજ ઉપરથી)

"અમે સ્નેહ ને સૌજન્ય કેરી દેવીઓ રે લોલ;
અમે સ્વર્ગથી સંસારતટે ઉતર્યાં રે લોલ.
અમે શાન્તિ ને આનંદ બધે રેલીએ રે લોલ;
અમ હાસ્યમાં તો તેજના અંબાર છે રે લોલ.
અમે વાણીથી સ્વર્ગસુધા રેડીએ રે લોલ;
અમ નેણમાં પ્રેમની ધારા ઝરે રે લોલ.
અમે ધાત્રીઓ સંસારની ગણાઇએ રે લોલ;
અમે વીર કાંઇ ઉછંગમાં ઝુલાવીએ રે લોલ.
અમ ઉરથી અમૃતની શેરો ઝરે રે લોલ;
અમો પાઇને દેવાંશીઓ ઉછેરીઓ રે લોલ.
અમે વિશ્વના સંતાપ સર્વ ફેડીએ રે લોલ;
તપ્યા માનવીને છાંય શીળી આપીએ રે લોલ.
દુઃખી માનવીનું શિર ખોળે રાખીએ રે લોલ;
અમે ઉતર્યાં રોતાનાં આંસુ લૂછવા રે લોલ.
અમ હાસ્ય થકી શોભતો સંસાર છે રે લોલ;
અમે વિશ્વમાં સૌન્દર્યના અવતારશાં રે લોલ.
અમે કાન્તની માનીતી ગૃહદેવીઓ રે લોલ;
અમે રાજી તો પ્રભુ સદા પ્રસન્ન છે રે લોલ.
અમે સ્વર્ગને સંસારમાં ઉતારીએ રે લોલ;
અમે સ્નેહ ને સૌજન્ય કેરી દેવીઓ રે લોલ."

(નર્મદાશંકર બાલાશંકર પંડ્યા)

२२—पुस्तको विषे अनुभवीओना विचार

[illegible]

[illegible]

તમે જે રીતે ચાકુને શરાણ પર ચડાવો છો તેજ રીતે તમારે કોઇ પણ સારા પુસ્તકનું મનન અને અભ્યાસ કરતા જોઇએ. તમે કાંઈ કશું ઉમેરવા માટે ચાકુને શરાણ પર ચડાવતા નથી પણ ધાર કાઢવા માટે ચડાવો છો. અને શરાણમાંથી નીકળતા તણખા કરતા પુસ્તકોમાંથી મળતા તેજસ્વી તણખા અથવા અસરો બહુ ચમત્કારી અને કિંમતી હોય છે; તેમ એ દૈવ્ય અસરો મેળવનારું આપણું મન અને મગજ પણ ચાકુની ધાર કરતાં બહુ બારીક અને તેજસ્વી હોય છે.

બેકન કહે છે કે:—"કેટલાક ગ્રંથોનો તો માત્ર સ્વાદજ લેવાનો હોય છે અને કેટલાક ગળી જવાના હોય છે; ચાવીને પચાવી દેવા જેવા—રોમેરોમ ઉતારી દેવા જેવા—ગ્રંથો તો આ સંસારમાં થોડાજ હોય છે મતલબ કે, કેટલાક પુસ્તકો માત્ર ઉપર ઉપરથી અથવા ઇધર ઉધરથી થોડાભાગેજ વાચવાના હોય છે; કેટલાંક પુસ્તકો વાંચવાં જેવા હોય છે પણ મનન કરવા જેવાં નથી હોતાં; અને થોડાક ગ્રંથો તો રોમેરોમ વ્યાપી જઈને ચારિત્રમાં ઉતરે ત્યાંસુધી પ્રયત્ન, કાળજી અને મનનપૂર્વક અભ્યાસ કરવા જેવા હોય છે."

પણ જે માણસ ઉત્તમ જ્ઞાન મેળવીને તેને પોતાના ચારિત્ર્યમાં ઉતારે છે તેજ ખરો વાચનાર છે. યંત્ર જેવા પાઠકો તો માત્ર જ્ઞાનના છાલારૂપ શબ્દોજ યાદ રાખે છે અને અંદરનું ખરું ગુણકારી સત્વ પચાવી જાણતા નથી. તેઓ વાચનથી મગજને ભરી દે છે, પણ હૃદયને—અથવા ચારિત્ર્યબળને તો ભૂખેજ મારે છે!

પાડરબંધુ! જો તમે એક પુસ્તકનો સરસ ઉપયોગ કરી જાણ્યો હોય તો તમને એક એવી કાર્યશક્તિનું ભાન થાય છે કે જેની શક્તિ તમે ભાગ્યે જાણી કે અનુભવી હોય.

બીચર કહે છે કે—"ગ્રંથ એ ઉત્તમ સોબતી છે. તમે ઇચ્છો કે તરત એ સર્વ બોધ સાથે હાજર થશે, પણ તમારી પાછળ પડશે નહિ. તમારા દુર્લક્ષ્યથી એ ગુસ્સે થતો નથી; તમે બીજા આનંદો તરફ વળો તો તે ઈર્ષ્યા કરતો નથી પણ કશોજ બદલો લીધા વિના મૌનપૂર્વક તમારી સેવા કરે છે. તે પોતાના શરીરમાંથી તમારી સ્મરણશક્તિમાં પેસતો જણાય છે. તેનો આત્મા ઉડીને તમારામાં આવે છે અને તમારા મગજ પર કાબુ કરી લે છે."

રસ્કીન કહે છે કે—"તમે પુસ્તકાલયમાં પેસતાંજ ઘણા બહોળા જનસમુદાયમાં દાખલ થાઓ છો. ત્યાં મોટામાં મોટો લાભ એ મળે છે કે, તેમને ઓળખાવનાર માણસની તમારે જરૂર પડતી નથી અને તેમના મોટા સમૂહમાંથી ફાવે તે સાથીને તમે પસંદ કરી શકો છો. કારણ કે એ અમર માણસોના મૂંગા સમુદાયમાં જરાય અહંકાર નહિ હોવાથી ફેરમાં ફેર માણસ હલકામાં હલકા માણસની સેવામાં નમ્રતાથી હાજર થાય છે અને તમે તમારી હલકાઇનો ખ્યાલ લાવ્યા વિના ગમે તે મહાન માણસ સાથે છૂટથી વાતચીત કરી શકો છો. કારણ કે ઉત્તમ ગ્રંથો ઉચ્ચ કુલની પેદાશ હોવાથી તેઓ કોઇ પ્રકારના ભેદભાવથી કોઇની લાગણી દુઃખવતા નથી."

સર વિ. વૉલર—"મારા અભ્યાસગૃહમાં તો મને ખાત્રીપૂર્વક માત્ર બુદ્ધિમાનો સાથેજ વાર્તાલાપ કરવાનું મળે છે; અને બહાર! બહાર તો મૂર્ખાઓના સંસર્ગમાંથી છૂટવું મુશ્કેલ થઇ પડે છે!"

પુસ્તકોએ કેટલાં બધા માણસોને ગરીબાઇ અને દુઃખમાં આશ્વાસન આપી ચિંતા તથા ઉદાસી ટાળીને મધુર સુખ આપ્યું છે!

આપણે ગરીબ હોઇએ, સમાજથી તિરસ્કારાયેલા હોઇએ અને [illegible] પણ તક ન મળતી હોય; પરંતુ પુસ્તકોને તો આપણે [illegible] મિત્રો બનાવી શકીએ છીએ. × × અને સર્વ યુગના મહાન પુરુષો સાથે પરાણે [illegible] વાર્તાલાપ કરી શકીએ છીએ.

પુસ્તકોમાં આપણી સબળતા અને દુર્બળતા, આપણી [illegible] અને સંકોચ, આપણા [illegible] અને [illegible], આપણી [illegible] અને [illegible], આપણી [illegible] અને [illegible], એ સર્વના પ્રતિબિંબ [illegible]

[illegible]

[illegible] અને [illegible] છે; [illegible] છે;

હલકા આનંદનો મોહ મટાડે છે અને આપણને ઉંચકીને અને જીવનની ઉચ્ચ ભૂમિકા પર મૂકી દે છે.

એક ઉત્તમ વિચારથી ભરેલો ગ્રંથ વાંચ્યા પછી તરત કામ થઇ શકતાં નથી. જે માણુસ ઉપલક રીતે અથવા આનંદ માટે વાંચે છે તેનામાં પણ રસિકતા અને મિઠાશ તો આવશેજ.

સાધારણ રીતે આપણા લોકોને સહેલું વાચન જોઇએ છીએ; આગગાડીમાં યા ઘરમાં વખત જાય અને ધ્યાન રોકે એવું વાચન જોઇએ છીએ; પણ અંગ્રેજ લોકો તો મોટે ભાગે તાત્વિક ગ્રંથો, પ્રાચીન ગ્રંથો અને જેમણે જીવવાનો પોતાનો હક્ક સ્થાપિત કર્યો હોય એવાજ ગ્રંથો વાંચે છે. તેઓ "તાજા ગ્રંથો" અને ખુની હકીકતોવાળી તથા પ્રેમલાપ્રેમલીની નવલકથાઓ માટે આતુર હોતા નથી.

ગ્રંથો જીભ વિનાના ને મૂંગા છતાં જગત પર સત્તા ચલાવે છે. તેઓ શક્તિહીન અને જડ દેખાવા છતાં જંગલમાં આગ ફરી વળે તેમ તેઓ માણુસોનાં મન, હૃદય અને મગજોમાં ફરી વળી પ્રકાશ પહોંચાડે છે અને અંધકારમય હૃદયાકાશમાં તારાનું કામ કરે છે.

પ્રજાઓ ઉન્નત અને અવનત થાય છે; શહેરો નાશ પામે છે; વિશાળ સામ્રાજ્યો પાયમાલ થઇ જાય છે; પરંતુ તેઓના સમસ્ત ભૂતકાળ પુસ્તકોમાં વિદ્યમાન હોય છે. એક વારના બળવાન ગ્રીસનો, હસ્તિનાપુરનો અને અયોધ્યાનો બધો ભૂતકાળ પુસ્તકોમાં રહેલો છે. તેનાં લશ્કરો અને શિલ્પકળા નષ્ટ થઇ જઇ થોડાં ખંડેરોજ આજે ઉભાં છે; પણ તેનાં પુસ્તકો તો સદાય રહીને મનુષ્યો પર અસર કર્યા કરશે.

૩૪–મહારોગની મહૌષધિ

સોરઠા–માનવ મોટું ભાગ્ય, જો તું ઇચ્છે તારૂં;
તો તો ઝટપટ જાગ્ય, શુભ ગ્રંથો હાંકલ કરે.
ખરા સંતનો સંગ, માનવ મળવો દોહલો;
આપે એનો રંગ, આદર્શો દઇ ગ્રંથ શુભ.
વેહેવા ચાહો વીર, મ્હોટા જનને મારગે;
અહો જ્ઞાનચારિત્ર્ય, જીવન ગાથી તેમનાં.
ચરિત્ર ચારુ થાય, જ્ઞાન અહીં પામ્યા થકી;
એ અર્થે વંચાય, ગ્રંથો જ્ઞાન-ચરિત્રના.
દુઃખ બહુ દે અજ્ઞાન, તેને ટાળે તર્ત જો;
જ્ઞાન-સૂર્ય તે જાણુ, તુજ પૂર્વજનો વારસો.
લોહ સમું આ મન, માટીમાં માટી બને;
કર એને કાંચન, પારસ-ગ્રંથ-સમાગમે.
માનવ મોંઘો દેહ, એક વખત નવ બા ફરી;
અમરપણું લે એહ, જ્ઞાન ધ્યાન ચારિત્ર્યથી.

१५-धनना गुलामो अने धनरहित धनपतिओ

("આત્મના અટામો"માંનો થોડો સારાંશ)

કોઈ પાસે પુષ્કળ ધનમાલ હોય તેથી તેને મારી પાસે નમાઈ મળતા દેવો જોઈએ નહિ અને બનાવી આપવું જોઈએ કે, હું પૈસા વિના ચલાવી શકું છું; કોઈ મને પૈસા, સુખ કે માન આપીને ખરીદી શકતો નથી; અને મારી પાસે પાઈ પણ ન હોય તથા રોટલો ભલે સેંજ ત્યાંથી મળતો હોય તોપણ તે મારી આગળ રંક છે. -ઈમર્સન

કોઈ પણ વસ્તુએ મારા હૃદયને સૌથી વિશેષ અસર કરી હોય તો તે નાના ઘરમાંના મોટા અંતઃકરણે કરી છે.—લાકોર્ડૅર

જે દેશમાં લક્ષ્મીનો સંગ્રહ વધવાથી માણસો વૈભવી-પતિત થાય છે તે દેશનું અનિષ્ટ જલદી થાય છે. -ગોલ્ડસ્મિથ

આરામ નહિ પણ પ્રયત્ન, અને સગવડ નહિ પણ મુશ્કેલીજ ઉત્તમ માણસો ઘડે છે-માણસોને ઉત્તમ બનાવે છે.

એક માણસને જ્યારે ઈશ્વર શિક્ષણ આપવા માગે છે ત્યારે તે એને સર્વ સાધનોવાળી શાળામાં નહિ પણ તંગીની પાઠશાળામાં મોકલે છે.

ભર્તૃહરિ, ગોરખ, ગૌરાંગ, જ્ઞાનેશ્વર, તુકારામ, રામદાસ, તુલસીદાસ, બુદ્ધ, ખ્રીસ્ત, હ૦ મોહમ્મદ (સલ૦), કૉનફ્યુશિયસ, નાનક, કબીર, ચરિંદ, સુદામા, રામકૃષ્ણ પરમહંસ, રામતીર્થ, અગાસિઝ, ફિલિપ્સ, થોરો, ગૅરિસન, ઇમર્સન, બીચર, એ સૌ વિરલ આત્માઓ પૈસા વિનાના શ્રીમંત હતા. તેઓ પક્ષીમા અને પુષ્પોમા સૌંદર્યનું, ઘાસમાં પ્રફુલ્લિતતાનું, વહેતા ઝરામા ગ્રંથોનું, પાષાણમા ઉપદેશનું અને પ્રત્યેક વસ્તુમા કલ્યાણનું દર્શન કરતા હતા. તેઓ જાણતા હતા કે, માણસને અરણ્યનું સૃષ્ટિસૌંદર્ય માણવા માટે કશો કર ભરવાનો નથી. તેમને જગતનો પ્રત્યેક પદાર્થ સૌંદર્યના મહાન સ્રષ્ટા પાસેથી ખાસ સંદેશો લાવતો જણાતો; અને તે પ્રત્યેક પદાર્થમા તેનીજ શક્તિ અને સુંદરતા તેઓને જણાતી. જેવી આતુરતાથી રણમાનો તરસ્યો પ્રવાસી રણદ્વીપમાના ઝરણાનું ઠંડુ પાણી પીએ, તેવી આતુરતાથી તેમનાં મુમુક્ષુ અંતરોએ બીડ, ખેતર, પુષ્પ, પક્ષી, નાળા, પર્વત અને જંગલમાથી તે પરમાત્માની શક્તિ અને પ્રેરણા ખેંચી હતી અને તત્ત્વામૃતનું પાન કર્યું હતું. આવી રીતે પ્રાણીઓ અને પદાર્થોમા રહેલી સારભૂત શક્તિ અને સંપત્તિ તારવી કાઢવી, તથા એ પરમામૃતના પ્યાસા આતુર માનવીઓ પર તેની વૃષ્ટિ કરવી, એ પણ તેમનું કાર્ય હતું. તેઓ માનતા કે, મનુષ્યને સૌથી વધારે મહત્ત્વનો ખોરાક મુખ રસ્તે મળતો નથી પણ મનદ્વારા મળે છે. કારણ કે મનુષ્યો જો માત્ર પૈસા અને અન્નથીજ જીવતા હોય તો તેઓ કેવળ પશુનીજ

સ્થિતિમાં હોય. વળી મનુષ્યમાં વિકાસ પામવાની જે અમર્યાદ છે તેના વિકાસ માટે સ્થૂળ ખોરાક કરતાં માનસિક ખોરાકનીજ બહુ વધારે જરૂર છે. આ પ્રમાણે તેમની સમજણ, ભાવના, શોધ સાધન ઉચ્ચકોટીનાં અને વધારે થતાં ચાલવાથી તેમનાં અંતઃકરણ વિશુદ્ધ થઇ સર્વના કર્તા હર્તા, નિયંતા અને અધિષ્ઠાતા પરમાત્મદેવમાં તલ્લીન–તન્મય–અભિન્ન બની રહ્યાં હતાં. આથી તેમણે વિકાસ પામતા છોડમાં, હાલતી વનસ્પતિમાં, સુંદર પાકમાં અને માનવ ચારિત્ર્યમાં પરમાત્મદર્શન કર્યું; તથા પ્રત્યેક ઝરામાં, પ્રત્યેક નક્ષત્રમાં, પ્રત્યેક પુષ્પમાં, પ્રત્યેક ઝાકળબિંદુમાં, પ્રત્યેક પ્રાણીના હૃદયમાં અને સર્વત્ર તેનુંજ પ્રતિબિંબ જોયું. તેઓ માનતા હતા કે, માનવપ્રકૃતિ અને સમગ્ર સૃષ્ટિ મનુષ્યના મહાન શિક્ષકરૂપ છે. જો તેનો યોગ્ય સદુપયોગ કરવામાં આવે તો તેઓ એની અસભ્ય રીતભાતને સભ્ય બનાવે; એના બેડોળ જીવનને સુંદર બનાવે; સુંદર જીવનને પવિત્ર બનાવે. અને પવિત્ર જીવનને પ્રભુમય બનાવે એમાં જરાય શક નથી.

ઉપલા વિચારોથી ખાત્રી થાય છે કે, આપણે સર્વ જે સ્થિતિમાં રહી શકીએ તે કરતાં ઘણી નીચી ભૂમિકામાં વસીએ છીએ અથવા આપણે અંધકારમય દુઃખદાયક ખીણોમાં ભમ્યા કરીએ છીએ. આપણે એમ અટવાયા ન કરતાં જ્ઞાનરૂપી દિવ્ય સૂર્યથી પ્રકાશી રહેલા ચારિત્રરૂપી ઉચ્ચ અને પરમાનંદપ્રદ શિખર પર ચઢી જવું જોઇએ. ઈશ્વરે આપણા દરેકના હાથમાં જીંદગીરૂપી જે મહાન ગ્રંથ આપ્યો છે તેના પ્રત્યેક પાનાપર ગુહ્ય સત્યો તેણે સ્પષ્ટ લખેલાં છે; છતાં અફસોસ કે આપણે તે પાનિયાં વાંચ્યા વિના ધૂળપથરા પાછળજ ફાડયા કરીએ છીએ.

રાફેલ પણ વગર પૈસે શ્રીમંત હતો. સર્વ દ્વારો તેને માટે ખુલ્લાં હતાં. તેનો સર્વત્ર સત્કાર થતો અને જ્યાં જ્યાં જતો ત્યાં તેનો સુમધુર આત્મા જ્ઞાન, ચારિત્ર અને આનંદનું વાતાવરણ ફેલાવતો.

હેન્રી વિલ્સન પણ વગર પૈસે શ્રીમંત હતો. પોતાના ઉચ્ચ દરજ્જાને ભૌતિક ઉન્નતિનું સાધન બનાવવા તરફ તેને એટલો તિરસ્કાર હતો કે, જ્યારે તેને દેશના વાઇસ પ્રેસિડેન્ટ નીમવાનો સમારંભ થવાનો હતો ત્યારે તે પ્રસંગના ખાસ જરૂરી ખર્ચ માટે તેને પોતાના સાથી પાસેથી વીસ પૌંડ ઉછીના લેવા પડયા હતા! પ્રથમ તે મોચીનો ધંધો કરતો ત્યારે પણ ગરીબોનો એવો પરમ મિત્ર હતો કે પ્રત્યેક કાયદા વિષે હમેશાં એમજ પૂછતો કે "શું એ કાયદાથી ગરીબોનું ભલું થશે?"

શું આપણે બુદ્ધ, શંકર, મહાવીર, ક્રાઇસ્ટ, જરથોસ્ત, સુદામા, નરસિંહ મહેતા, મહંમદ (સલ.), રામકૃષ્ણ પરમહંસ, દયાનંદ, ગાંધી કે કૉન્ફ્યુશિયસ ઇત્યાદિ ત્યાગી અને ગૃહસ્થાશ્રમી મહાત્માઓનું અનુકરણ કરીને તેમના જેવા કોમળ, ઉદાર, સ્વાર્થત્યાગી,

ચી અને પ્રમાણિક થવા માગીએ છીએ? જો તેમ હોય તો આપણાં મજરાં નળિયાઝાટક ખાલી છતાં પણ આપણને એ ન શુભેચ્છારૂપે બહુ પવિત્ર મહાધન મળેલું સમજવું.

લગભગ દરેક મનુષ્ય પોતાની પાસે હોય તે કરતાં વધારે ધન મે છે; અને એવા લાખો કરોડો માણસો તેની પાછળ દોડી દોડી- મુવા છે તથા હાંફી રહ્યા છે; છતાં પણ કોઈની ભૂખ ભાગી નથી ં ભાગશે પણ નહિ એ સાવ સાચીજ વાત છે. આમ છતા પણ ાણસને સુવર્ણ અને ભોગવિલાસ સિવાય બીજી કોઇ ઇચ્છવા યોગ્ય ણ જણાય નહિ એવો ગાઢ અંધકાર શું તેના ઉપર ફરી વળ્યો છે?

'તૃષ્ણા' એ તો ઘાસતેલ નખાય તેમ આગના ભડકા વધે ય એના જેવો ઉત્તરોત્તર વધ્યા કરતો જબરદસ્ત રાક્ષસ છે. આ ૉકિક સંપત્તિરૂપી ડગલો જેમને જેમને બહુ લાંબો પહોળો મળેલો તેમને ણ તેમના તૃષ્ણારૂપી શરીર કરતાં તો તે નાનોજ પડ્યો છે. ફિલિપ ાસ કહે છે કે "જેમ સુંદરતાની પેટી ભરાતી નથી અને સદ્ગુણનું ાણ ભરાતું નથી; તેમ પૈસાવડે કોઈનું મન પણ ભરાતું નથી."

કેરિબયન સમુદ્રમાં એક વહાણ ડૂબવાની તૈયારીમાં હતું ત્યારે ેક ખલાસી બહુ આતુરતાથી ગજવામાં નાણું ભરવા લાગ્યો.માત્ર ે એકજ હોડી હતી તેમાં પોતાની સાથે બેસી જઇ જીવ બચાવ- ાનું તેના સાથીઓ તેને કહેતા રહ્યા; પરંતુ લાંબા વખતથી તેણે ે ચળકતા રૂપિયાની ઇચ્છા અને ભક્તિ કરેલી તેનો લોભ તે તજી શક્યો નહિ અને છેવટે બિચારો વહાણની સાથેજ ડૂબી મુઓ!

મૂરના 'યુટોપિયા'માં ત્યાંના બદમાસ અપરાધીઓના મનમાં ોના પ્રત્યે તિરસ્કાર દર્શાવવા માટે તેમના હાથપગમાં સોનાની ભારે ાકળો અને કાનમાં સોનાની ભારે કડીઓ પહેરવાની ફરજ પડાતી ને શુન્દેગાર બાળકોને તો હીરામોતીયા એટલાં લાદવામાં આવતા કે ેથી તેઓ પણ તેના સંગ્રહનો અને શોભાનો મોહ તજી દે.

અરે ઓ અંધ અને સારાસારની સમજ વગરના માનવીઓ! વને ભૂતાને ભરી રાખો છો અને અનાજને બાળી મૂકો છો! જે જડ દ્રવ્યનો તમે ઉપયોગ કરી શકતા નથી તેને તમે એકઠું કરી રાખ્યા છો; અને જે દૈવી સંપત્તિ વડે પરમ પદાર્થ મેળવી શકો તેના તરફ બેદરકાર રહો છો"!

શ્રીમંતો દ્રવ્યનો ઉપભોગ કરતા નથી તેથી એક નિર્ધન મનુષ્ય તેમનો ઉપહાસ કરતો હતો; એટલામાં તેને એક અજાયબો માલુમ મળ્યો. તેણે તેને એક ... આપીને કહ્યું કે "આમાંથી ઇચ્છો ત્યારે ત્યારે એક રૂપિયો નીકળ્યા કરશે. ફક્ત એટલી કે એ ટેકળાને ફેંકી દો નહિ ત્યાં સુધી એક પણ રૂપિયો તમારે ખર્ચવો નહિ." પેલો માણસ તો રાજી રાજી થઇ જઇ ટેકળામાંથી રૂપિયા

ઉપર રૂપિયા કાઢવા મંડી પડયો ! "અમુક રકમ ભેગી થતાં તેના વ્યાજથીજ મોજ માણીશ" એવા વિચારથી તે વાપરવાનું મુલતવી રાખતો ગયો અને આ તરફ ધારેલી રકમ ભેગી થવા પહેલાંજ એથી વધારે રકમ મેળવવાનો વિચાર મનમાં ઘુસી જતો! આ પ્રમાણે ધન-લોભ હજારથી લાખે અને કરોડે પહોંચ્યા છતાં પણ વાપરવાનું તો કેલ્લા-યાજ કર્યું, આયુષ્ય ખૂટયું અને રૂપિયાજ ગણુતો ગણુતો તે મરી ગયો!

એક વાર એક ભિક્ષુકને લક્ષ્મીદેવી મળ્યાં. તેમણે કહ્યું કે "તારી ઝોળીમાં તું કહે તેટલું સુવર્ણ ભરી આપવા તૈયાર છું. શરત એટલીજ કે, તેમાંનું જેટલું જમીન પર પડશે તેટલું ધૂળ થઈ જશે." પછી તે ભિક્ષુકે ખુશી થઈ જઇ ઝોળીમાં સુવર્ણના સિક્કા ભરવા માંડયા. ઝોળી તો ભરાઇ ગઇ, પણ તૃષ્ણાનો ખાડો વધ્યા કરી વધુ ને વધુ માગ્યાજ કર્યું! છેવટે સિક્કાના ભારથી તેની ઝોળી ફાટી પડી અને બધું જમીન પર પડી જઇ ધૂળધાણી થઇ ગયું!

જ્યારે સેન્ટ્રલ અમેરિકા નામની આગબોટ ડૂબવાની અણી પર આવી ત્યારે તેની વ્યવસ્થા રાખનારી સ્ત્રીએ જેટલું પણ હાથ-માં આવ્યું તેટલું દ્રવ્ય લઇને પોતાના કપડામાં બાંધી લીધું અને આગબોટને છોડી જતી છેલ્લી હોડીમાં બેસવાને કૂદકો માર્યો; પરંતુ ધનના બોજાને લીધે તેનો કૂદકો હોડી સુધી પહોચ્યો નહિ અને દરિયામાંજ જઇ પડી! તથા એ સોનાના બોજાએજ એને બીજા બધાઓની પહેલાં ઉંધે માથે દરિયાને તળિયે પહોંચાડી દીધી!

એક મહારાજાને ચેન પડતું ન હોવાથી તેણે પોતાના જોષી ઓની સલાહ લીધી. તેઓએ કહ્યું કે, જો આપ કોઇ પૂર્ણ સુખી માણસનું પહેરણ પહેરો તો આપને સુખ થાય. પછી સમસ્ત રાજ-વંશીઓ અને શ્રીમંતોને ત્યાં એણે તપાસ કરાવી, પણ તેઓમાં તો કોઇ પણ પૂર્ણ સુખી મળ્યો નહિ. અંતે એક આત્મતૃપ્ત મસ્તરામ પૂર્ણ સુખી જણાયો ખરો; પણ અફસોસ કે મહારાજાના દુઃખનો ઇલાજ તો હમેશ જેટલોજ દૂર જણાયો! કેમકે એના મનમાં કે શરીરમાં કશુ દુ:ખ નહોતુ તેમ એના પાસે પહેરણ પણ નહોતું!

અસંખ્ય માણસો આ જીવનરૂપી મધપૂડામાંથી મધમાખીઓ-ના ડંખ ખાધા વિનાજ મધ મેળવવા મથી રહ્યા છે; પણ તેમાં સફળ થયા નથી. "નાદિરશાહે રણમાં સુખ શોધ્યું; એન્ટનીએ લોક-પ્રેમમાં સુખ શોધ્યું; બ્રુટસે કીર્તિમાં સુખ શોધ્યું અને સીઝરે રાજ્ય-વૃદ્ધિમાં શોધ્યું. પણ એમાંના પહેલાને નિરાશા મળી; બીજાને અપમાન મળ્યું; ત્રીજાને તિરસ્કાર મળ્યો અને છેલ્લાને અકૃતજ્ઞતા મળી. આ પ્રમાણે જ્યાં ખરું સુખ નથી ત્યાં સુખ શોધવાના ફાંફાં મારનાર એ છેવટે દુઃખી થઇ ગયા! ખોટી લાલચે ઉપરી ગયા! માગનારાઓ ખાલીજ ગયા."

હવે એક પૈસાદાર નહિ એવા ગૃહસ્થ મહાત્માની વાત સાંભળોઃ-

ડૉ. ગોલ્ડસ્મિથને વૈદકશાસ્ત્રના અભ્યાસી તથા મનુષ્યજાતિના પ્રેમી સાંભળીને એક ગરીબ સ્ત્રીએ તેમને પત્ર લખ્યો કે "મારા પતિની ભૂખ મરી ગઈ છે અને બહુ શોકદાયક સ્થિતિ છે; માટે કંઇ દવા મોકલશો તો આભાર થશે." તે દયાળુ કવિએ તરતજ તેને ઘેર જઈ દરદી સાથે વાતચીત કરી તો જણાયું કે તે સાવ નિર્ધનતાને લીધે એ રોગથી પીડાતો હતો. આથી ગોલ્ડસ્મિથે તેને કહ્યું કે "હું ડબ્બામાં થોડી ગોળીઓ મોકલું તે વાપરવાથી જરૂર રોગ જશે." પછી તેણે ઘેર જઇ ડબીમાં દશ ગીની મૂકી તે પર ચિઠ્ઠી ચોડી મોકલી કે "જરૂર પડે તેમ આનો ઉપયોગ કરજો; ધીરજ રાખજો અને શુભેચ્છા રાખજો, એટલે વ્યાધિ જરૂર જશે."

ગોલ્ડસ્મિથ કેટલીક વાર પ્રસંગ જણાતાં પોતા પાસેનાં એક જોડી વસ્ત્રમાંથી પણ અર્ધો ભાગ આપી દેતો! એક વાર તેણે પોતાની પથારીની ચાદર અને ઓઢવાનું ગોદડું સુદ્ધાં આપી દીધું અને પોતે ટાઢથી બચવા માટે તળાઇ નીચે ભરાઇ ગયો!

માટે વાંચનાર બંધુ! તમારા અજ્ઞાન અને ભ્રમણાને ટાળવા તથા જ્ઞાન અને ચારિત્ર્યનો ઝંડો ઉંચો ફરકાવવા માટે નિષ્કામ પરોપકાર કરીને તમે તમારાજ સ્વયંસેવક બનો એવી ખાસ સૂચના છે.

૩૬–ખોટા ગુરુઓથી ખરાબી

(છોટમની વાણી-ગ્રંથ પહેલામાંથી)

ખલકમાં ખોટા ગુરુ થઇ ફરે, અવિદ્યા સેવકની કયમ હરે. ટેક
વેદવિરુદ્ધ વચન બહુ બોલે, દોષથકી નવ ડરે;
દંભિત કર્મ કરાવે સૌને, અવગુણ અદકા ભરે. ખલક૦ ૧
તન મન ધન સેવકનાં હરવા, કપટ નિરંતર કરે;
ઉપનિષદનો અર્થ ન જાણે, મત તાણીને મરે. ખલક૦ ૨
ચોરી જારી જૂઠ અનીતિ, અધમ કર્મ આચરે;
પરમારથનો પંથ તજે તે, ભવજળમાં કયમ તરે. ખલક૦ ૩
કર્તા પ્રભુને કોઇ ન માને, ધ્યાન પ્રેતનું ધરે;
કહે છોટમ એવા ગુરુ ભજતાં, અર્થ કશો ના સરે. ખલક૦ ૪

૩૭–નાનાં ઘરોમાં મોટાં હૃદય કેવાં હોય છે!

("આગળ ધસો"માંનો થોડો સારાંશ)

એક ફ્રેન્ચ છોકરાએ સાંભળ્યું કે, મૅડમ મેલિબ્રાન આજ રાત્રે સંગીત રજુ કરશે. તેના મનમાં થયું કે, તે હું પણ સાંભળું તો કેવું સારૂં! પણ ઘરમાં ખાવાને ટુકડો નહોતો; કશું ખાધેલું નહિ અને માતા માંદી હતી. આ ગરીબ માતાને એકાદ નારંગી આપી શકું તો તેને કેવું સારૂં લાગે! કેવું સુખ થાય! એવા વિચારથી તેણે એક નાની પેટીમાંથી ડાઘાવાળો એક કાગળનો કકડો લીધો અને ઉંઘતી માતા તરફ નજર નાખીને ચાલી નીકળ્યો.

× × × ×

મેલિબ્રાને નોકરને પૂછ્યું કે, એ વળી કોણ રાહ જુએ છે? મને હવે લોકોને મળવાનો કંટાળો આવે છે. નોકરે કહ્યું કે, મળવા આવનાર પીળાં ઝુલ્ફાંવાળો એક નાનો છોકરો છે. તે કહે છે કે, તેને મળવાથી તમારે દિલગીર થવું પડશે નહિ અને વધારે રોકાવું પડશે નહિ. તે મહાન ગાનારી મૅડમે સ્મિત કરીને કહ્યું કે, વારૂ ત્યારે આવવા દે. છોકરાંને હું ના કહી શકું નહિ.

પછી પિયરે મૅડમ પાસે જઇને કહ્યું કે "મારી માતા બહુ બિમાર છે; ઘરમાં ખોરાક નથી અને દવા ખરીદવાની શક્તિ નથી; તેથી મને વિચાર આવ્યો કે, તમે મારૂં રચેલું એક સંગીત જલસામાં ગાઓ તો કોઇ તે ખરીદી લે અને મારી માતાને ખોરાક અને ઔષધ મળી શકે." મેલિબ્રાને તે રાગ મનમાં ગાઇ જોયો અને છોકરા સામે ઉંડી નજર નાખી પૂછ્યું કે "તેંજ આ સંગીત રચ્યું છે? મારા જલસામાં તું આવીશ?" "હા, આવું તો ખરો, પણ માંદી માને મૂકીને ક્યાંથી અવાય." "તો તારી માની સંભાળ માટે આજ હું કોઇને મોકલીશ. લે આ એક ક્રાઉન, એમાંથી ખોરાક અને દવા લાવજે. જલસાની આ ટિકિટ લે. એ દેખાડવાથી મારી નજીક તને જગ્યા મળશે."

નારંગી વગેરે માતાને લાવી આપીને પછી રાત્રે પિયર જલસામાં ગયો. બેન્ડે દુઃખદર્શક એક નાનો રાગ ઉપાડયો અને મૅડમ મેલિબ્રાને પોતાની મીઠી અને હૃદયદ્રાવક જબાન છોડી દીધી! પિયરને ઘણો હર્ષ થયો; પણ વિશાળ શ્રોતામંડળમાં ઘણાની તેજસ્વી આંખોમાં આંસુ ભરાઇ આવ્યાં! બીજે દિવસે તે ગરીબ ઘરનાં બારણાં ઉઘડયાં અને મૅડમ મેલિબ્રાને પિયરનાં પીળાં ઝુલ્ફાં ઉપર હાથ રાખી તેની માતાને કહ્યું કેઃ–"સન્નારી! તમારા આ બાળકે સારા પૈસા પેદા કર્યા છે. લંડનના એક સારામાં સારા પ્રકાશકે એના

નના સંગીત માટે ૩૦૦ પૌંડ આપવાની માગણી કરી છે અને વેચાણમાંથી અમુક રકમ મેળવ્યા પછી પિયર તેના નફાનો ભાગીદાર થશે. ઇશ્વરનો આભાર માનો કે, તેણે તમારા બાળકને આવી ઉત્તમ બક્ષિસ આપી છે." આ સાંભળી તે છોકરો ઘુંટણીએ પડ્યો અને બે માયાળુ હૃદયે ગરીબ માટે આટલી લાગણી બતાવી તેના ઉપર અનુગ્રહ કરવાની ઇશ્વરને પ્રાર્થના કરી. પછી થોડાં વર્ષ બાદ ગ્રેબિયાન મરણ પામી ત્યારે રાતદિવસ તેની સેવામાં રહી છેલ્લી ક્ષણ સુધી તેને આનંદ આપનાર તે આ સંગીત રચનારો અને ઉપકાર વશ થએલો પિયરજ હતો.

કોઇ મરી જાય ત્યારે લોકો પૂછે છે કે, પાછળ કેટલી પૂંજી મૂકી છે? પણ પ્રભુના પાર્ષદ તો એજ પૂછે છે કે, તેણે દુઃખીઓનાં દુઃખ ટાળવાનાં કામ શાં શાં કર્યાં છે?

*　　　*　　　*　　　*

એડિનબરોમાં એક દિવસ કકડતી ટાઢ પડી ત્યારે એક કંગાળ અને ચીંથરેહાલ છોકરાએ રસ્તામાં એક સદ્‌ગૃહસ્થને કહ્યું કે 'સાહેબ! દીવાસળી ખરીદશો?' ગૃહસ્થે કહ્યું કે 'મારે જરૂર નથી.' નાના છોકરાએ કહ્યું કે 'કિંમત માત્ર પેનિ છે.' ગૃહસ્થે કહ્યું:–'પણ મારે ખપ નથી.' પછી તે છોકરાએ કહ્યું કે 'તો એક પેનિની બે લ્યો.'

આ હકીકત લખતાં એ ગૃહસ્થ કહે છે કે, તેને દૂર કરવા માટે મેં એક પેટી ખરીદી; પણ છૂટી પેનિ નહિ નીકળવાથી મેં કહ્યું કે હું કાલે પેટી લઇશ.

તે છોકરો બોલ્યો કે:–'અરે આજેજ લ્યો. હું ઘણો ભૂખ્યો છું. લાવો પરચુરણ લાવી આપું.' પછી તે શિલિંગ લઇ વટાવવા દોડી ગયો; પણ રાહ જોવા છતા જણાયો નહિ. તેના ચહેરા પર કાંઇક એવી છાપ હતી કે જેથી તેના વિષે ખોટો વિચાર આવ્યો નહિ.

પછી સાંજે મોડો એક નોકરે આવી કહ્યું કે, એક છોકરો મળવા ધારે છે. પછી તે છોકરાને જોતાજ જણાયું કે શિલિંગ લેનારા છોકરાનો તે નાનો ભાઇ હતો. તે એનાથી પણ વધારે ચીંથરેહાલ, દુબળો અને કંગાલ હતો. તે તેના ચીંથરામાથી કાંઇક કાઢીને બોલ્યો કે "સેન્ડિ પાસેથી તમે દિવાસળી લીધી હતી? લ્યો ત્યારે તમારા શિલિંગમાના ચાર પેન્સ. સેન્ડિથી અવાય તેમ નથી. તેને અકસ્માત્ નડવાથી ટોપી, દાવાસળીની પેટીઓ અને તમારા ૧૧ પેન્સ ગુમાવ્યા છે; એના બન્ને પગ ભાગી ગયા છે, જરા પણ ઠીક નથી. ડાક્તર કહે છે કે તે નહિ બચે. મારાથી આટલુંજ અપાય તેમ છે." પછી તે છોકરો ડસકે ડસકે રડવા લાગ્યો. મેં તે છોકરાને ખાવાનું આપ્યું અને તેની સાથે સેન્ડિને જોવા ગયો. ત્યાં જણાયું કે આ બે નાના છોકરા એક કંગાળ અને નશો કરનારી ઓરમાન મા સાથે

રહેતા હતા અને તેમનાં માતપિતા મરણ પામ્યાં હતાં.

છૉડિયાંના એક ઢગલા ઉપર બિચારા નાના સેન્ડિને મેં પડેલો જોયો. હું ગયો કે તરતજ તે મને ઓળખીને બોલ્યો કે "સાહેબ! શિલિંગ વટાવીને આવતો હતો ત્યારે ઘોડાએ લાત મારી. મારા બન્ને પગ ભાગી ગયા. રૂબી, ભાઇ રૂબી! હવે હું બચીશ નહિ. હું જઇશ એટલે તારી સંભાળ કોણ લેશે? રૂબી! તું શું કરીશ!"

મેં તે દુઃખી થતા બાળકનો હાથ લઇ કહ્યું કેઃ—"હું રૂબીની હમેશાં સંભાળ લઇશ." તે મારી વાત સમજ્યો અને મારો આભાર માનતો જણાયો. પછી તેની ભૂરી આંખોમાંનું તેજ લુપ્ત થઇ ગયું અને એક પળમાં—માતાની છાતી પર સૂતેલા બાળકની પેઠે તે શાંતિથી પ્રભુના દરબારમાં દાખલ થયો કે જ્યાં દુષ્ટો તરફનાં કોઇ વિઘ્ન નથી અને જ્યાં નિરાધારોને આધાર તથા થાકેલાઓને વિશ્રાંતિ મળે છે.

જખમી થઇ મરણ પામતા આ દીવાસળી વેચનારા નાના છોકરામાં પરમેશ્વરે કેવી ઉત્તમ પ્રમાણિકતા મૂકી હતી! તે ક્યાં જશે તેની તેને ખબર ન હતી; પણ ગરીબોનાં લોહી ચૂસનાર, અને આફત વેળાએ ધૂતકારી કાઢનાર લક્ષાધિપતિ નરરાક્ષસો કરતાં—જે સદ્‌ગુણોનું સ્વર્ગ બનેલું છે તેવા સદ્‌ગુણનું—પ્રમાણિકતા, સત્ય અને દયા વિષેનું—તેને બહુ વધારે જ્ઞાન હતું.×

એક વાર જ્યારે પૂરથી ભરપૂર આડિજ નદીએ વેરોનાનો પૂલ તોડીને ફેંકી દીધો હતો અને માત્ર એકજ કમાન રહી હતી; તે વખતે એક ઉદાર ઉમરાવે કહ્યું હતું કે "પેલાં કમનસીબ લોકોને બચાવવાની જે હિંમત ધરશે તેને હું સો સિક્કા આપીશ." પણ જીવના જોખમે જાય કોણ? આ વિભાગમાં જે ઘર હતું તેના પાયા હવે ડગમગી રહ્યા હતા અને બારીઓમાંથી તેમાંનાં માણસો મદદ માગી રહ્યાં હતાં. આ આફત જોઇ નહિ શકવાથી એક યુવાન ગામડીઆએ એક હોડી રેલમાં ઝુકાવી. ઘરની કમાનને ટકાવી રાખનારા થાંભલા આગળ તે ગયો; પોતાની નાની હોડીમાં આખા કુટુંબને લઇ લીધું અને જમીન ઉપર સહીસલામત ઉતાર્યું. આ જોઇ ઉમરાવે કહ્યું કે "બહાદૂર યુવાન! લે, ઘણા આનંદ સાથે આ પૈસા આપું છું" યુવાને કહ્યું કે "હું નહિ લઉં. હું જીંદગી વેચતો નથી. આ ગરીબ કુટુંબને પૈસાની જરૂર હશેજ. માટે તેમને આપો."

પીળા મહામારીના રોગ વખતે એક મોટી વખારમાંનાં સઘળાં માણસ નાઠાં; પણ એક યુવાન કારકુને પોતાની જગા છોડી નહિ.

× આવા અસરકારક દાખલાઓથી ભરપૂર "સદ્‌ગુણી બાળકો" જરૂર વાંચજો અને તમારાં બાળકોને પણ આપજો—વંચાવજો.

તેમ મિત્રોએ કબૂલ કર્યું પણ ગમ્યું નહિ અને [illegible] [illegible] એક મકાનમાં કામ કર્યું [illegible] [illegible]. પછી દરરોજ તે [illegible] [illegible] અને [illegible] [illegible] કામ કરતા જ [illegible] [illegible] ને માટે તે [illegible] પણ [illegible] નહિ અને [illegible] પણ [illegible] [illegible] [illegible]. પછી આ [illegible] મિત્રને [illegible] [illegible] તેની [illegible] [illegible] આ [illegible] ચાકરી [illegible] [illegible] કરનારને [illegible] [illegible] તેને પણ ચાકરી કરી બચાવ્યા. પછી [illegible] એક [illegible] મિત્રને [illegible] હતાં કર્તવ્ય બજાવ્યાં તેને પણ [illegible] કર્યો.

પછી તેને પોતાને એ [illegible] પ્લેગ લાગુ પડ્યો. તેની ચાકરીનો જે ફરમાન આપેલ હતો તેવું એ વખતે [illegible] કર્યો હતો ને [illegible] તેની ચાકરી કરી. તેની [illegible] પ્રમાણમાં આ કામ ફત્તેહ હતું. તેના બે મિત્રો રોગના ભયથી તેની નજીકમાં આવતા નહિ તેને મોકલેલા સંદેશામાંનો [illegible] એ હતો કે:—"હું છેવટસુધી તેની ચાકરી કરીશ અને રાત્રે પણ નહિ ઊંઘું." પછી તે રાત્રે તેને પણ પ્લેગ થયો અને બન્ને મિત્ર ત્યાંજ મરણ પામ્યા.

મૅગ્નિકની તેરીજ મહામારીમાં સંકટનિવારણ કમિટિના સભાસદોને ઘણી મહેનતે પણ માંદાની ચાકરી કરનાર માણસો મળતા નહિ. આવા વખતમાં એક ખડબચડા ચહેરાવાળા તથા ટુંકડા કદ અને રંગસાઆ ચાલવાળા એક માણસે તબીબ પાસે જઇ કહ્યું કે, હું નર્સનું કામ કરવા ખુશી છું.

ડાક્તરે તેની સામે બારિકીથી જોયું. તે આ કામને લાયક નથી એમ ધારી તેણે ના પાડી; પણ તે અજાણ્યા માણસે આગ્રહ કર્યો કે 'એક અઠવાડિયું અજમાયશ લો. કામ ન ગમે તો રજા આપજો અને પસંદ પડે તો પગાર આપજો.'

ડૉક્ટરે કહ્યું કે 'ઠીક, કામ ઉપર ચઢાવીશ; પણ ખરું પૂછો તો મનમાં સંકોચ થાય છે.' પછી તેણે સ્વગત વિચાર કર્યો કે 'હું તેના ઉપર નજર રાખીશ.'

પણ તે માણસને કોઇની નજરની જરૂર નહોતી, એ તેણે તરત સાબીત કરી આપ્યું. આ બહાદુર મંડળમાં સારામા સારી ચાકરી કરનારો તેજ હતો, તે તેણે બતાવી આપ્યું. કામ કરતાં તે થાકતો નહિ. તેનામાં સ્વાર્થત્યાગનો મહાન સદ્ગુણ હતો. જ્યા મરકીનું જોર સખ્તમા સખ્ત હતું, ત્યાં તે વધારેમા વધારે સખ્ત કામ કરતો. રોગથી દુઃખી થના અને મરણની અણી ઉપર આવેલા માણસો તેને દેવદૂત સમજતા. જેની કોઇ કાળજી કરતું નહિ; જેને સર્વ ભૂલી જતા; તેમને તેનો ખડબચડો ચહેરો દેવદૂત જેવો લાગતો.

૩૮—સારા નરસાની સાચી પીછાણ કરતાં શીખ

("આગળ ધસો"માંનો થોડો સારાંશ)

અમુક માણસ શો ધંધો કરે છે અગર તેનામાં ખરી રીતે ગુણો છે; તે જોવાને બદલે તે કેટલા પૈસાવાળો છે તે ઉપર માણસની કિંમત આંકવાનું ધોરણ લોકો રાખે છે તે તો બહુ હલકું છે. લક્ષાધિપતિની ઈંટો ઉપાડીને લથડીઆં ખાતો હોય એ માણસ લક્ષાધિપતિ કરતાં લાખ દરજ્જે ઉચ્ચ હોઈ શકે.

માણસની શ્રેષ્ઠતા અગર લાયકાત તેની જડ સંપત્તિથી આં શકાય નહિ. કેમકે કોથળી ગમે તેટલી ભારે છતાં હૃદય હલકું હો મિલ્કત વિશાળ છતાં સમજણ ટુંકી હોય; અને વાણી મીઠી છ કરણી સ્વાર્થી હોય તો એ જડ સાધનોથી શું વળવાનું ?

જે માણસ પોતાના દેશને વધારે ઉન્નત કરે છે; જેને જો લોકો પોતાને ભાગ્યશાળી માની મગરૂર થાય છે; જે સત્કાર્ય પાછ પોતાનો પંડ અને પૈસો આપી દે છે; જે આજુબાજુનાં માણસ આગળ વધવાની તકોરૂપી દરવાજા ઉઘાડી આપે છે અને જે બહેરાં કાન જેવો, આંધળાને આંખ જેવો અને લૂલાને પગરૂપ બની રહે છે તેજ સાચા અને સર્વોત્તમ ધનવાળો છે.

શું પૈસો સુખ આપી શકે છે ? જરા તપાસ કરો તો જણા કે, એને લગતા આનંદ, વૈભવ અને ભભકામાં કેટલું દુઃખ છે !

ફ્રાન્સની પહેલી રાજકીય ઉથલપાથલના સમયમાં એક ચિત્ર કાર દરરોજ સવારે પોતાની દીકરીને પૂછતો કે "હાલ રાજા કોણ છે ?" અને પછી પોતેજ ઉમેરતો કે "પણ આવા ક્ષણિક રાજાઓ કરતાં તો હોમર અને રેફેલ જેવાનાં નામ (અને હિંદુસ્થાનમાં વાલ્મીકિ અને વ્યાસ જેવાનાં નામ) બહુ વધારે ટક્યાં છે અને ટકશે."

એક અમીરે સીસેરોને કહ્યું કે 'તમે તો સામાન્ય લોકોમાંનાજ છો ને !' તેને એ મહાન રોમન વક્તાએ કહ્યું કેઃ—'હા, હું સામાન્ય લોકોમાંનો છું; પણ મારા કુટુંબની કુલીનતા મારાથી શરૂ થાય છે અને તમારી કુલીનતા તમારી સાથે સમાપ્ત થવાની છે.'

જે માત્ર ખાનપાન અને પૈસા માટેજ જીવે છે, તે ફતેહ મેળવી શકતો નથી. કેમકે તેના જીવનથી જગતમાં કશી સહાય થઇ નથી. તેણે કોઇ ખિન્ન મુખ પરથી આંસુ લોહ્યું નથી; ટાઢી પડી ગયેલી લાગણીમાં તેણે કદી ઉત્સાહનો અગ્નિ ચેતાવ્યો નથી; તેના હૃદયમાં કોમળ લાગણી નથી અને પૈસાથી ચઢતા દેવને તેણે પૂજ્યો નથી.

ડેન્માર્કની રાણી કેરોલાઇન મૅટિલ્ડાએ હીરાની વિંટીથી પોતાના કેદખાનાની બારી ઉપર લખ્યું હતું કે "પ્રભો ! મહાન કોઇ બીજાને બનાવજે, મને તો બસ નિર્દોષ રાખજે." કેવું રહસ્યપૂર્ણ વાક્ય !

એક વૃદ્ધ માણસે આખી જીંદગી ઉન્નત ચરિત્રને બદલે માત્ર

મેળવવામાં કાઢી હોય તો તેના કરતાં બીજો કયો ધંધો અથવા
ય વધારે દિલગીરીભરેલો હોઈ શકે? પોતાના ધન વડે ભલે
પુસ્તકો, પૂતળાં અને ચિત્રોનો ઢગલો એકઠો કર્યો હોય; પણ
શું તત્ત્વ રહ્યું છે એ વાત જેણે જાણી-વિચારી નથી; તેનું
સાંકડું થતાં થતાં તે કંજૂસ થઈ ગયો હોય છે અને પ્રથમ
મ ખાસિયતો હોય તે પણ હલકા થયેલી હોય છે.

બુલ ડૉગ જેવા ચહેરાવાળો એક માણસ, જેણે હમેશાં લઈ
ને અને (બહુ તો 'એરણની ચોરી અને સોયના દાન'ની પેઠે
અને જગતને છેતરવા જોગા દાનપુણ્ય કરતા વધારે) કંઈજ
પ્યા વિના જેણે માત્ર એકઠુંજ કરી જાણ્યું છે અને તે વાત
ા ચહેરો પણ કહી આપે છે; તેવા માણસને શું તમે ફતેહમંદ
કે સારી સ્થિતિવાળો કહો છો? લોકોને દબડાવી મારતા તે
ોમાં, વિધવાઓ અને અનાથોને તેણે આપેલો કરુણાજનક
ભાર તમે જોઈ શકતા નથી? પોતે આગળ વધવા માટે જેણે
અને પાછળ પાડ્યા છે અને જે પોતાની ઈમારત ઊંચી કરવા
ે બીજાની ઝુંપડીઓ પાડી નાખે છે; તેને શું તમે સ્વાશ્રયી
ને મોટો માણસ ધારો છો? જે માણસ બીજાને ગરીબ બનાવે
ખરો ધનવાન કે ધર્માત્મા હોઈ શકે? એક વરુના મોં ઉપર "ખાઉં,
ઉં"ની વૃત્તિ જણાય તેની પેઠે જેના ચહેરા ઉપર દદ લોભની
ખી ખુલ્લી જણાય છે; એવો માણસ શું માણસ હોઈ શકે?
ખી હોઈ શકે? અજ્ઞાની લોકો જેને ફતેહ કહે છે, એવી ક્રૂર-અધમ
ચટ ફતેહ જેઓએ મેળવી છે; તેવાઓના ચહેરા જાઓ જ
ા, નિર્મળ અને સુંદર દેખાય છે.

એક કંજૂસે ગુપ્ત સ્થળે પોતાનું ધન દાટેલું તે જોઈ જોઈને
દરખાયા કરતો. પછી તે ધન લૂંટાઈ ગયું ત્યારે એક શાણા
ત્રે સલાહ આપી કે, તે જગાએ હવે થોડા કાંકરા દાટો અને
ં વારંવાર જઈ તે પોતાના છે એમ જાણીને હરખાયા કરો.

સોક્રેટિસ પૈસા મેળવવા માટે શિક્ષણ આપતો નહિ, પણ
નનો પ્રચાર કરવા માટે શિક્ષણ આપતો. તે કહેતો કે, મારો
ાનંદ પૈસામાં નહિ પણ માણસજાતને ઉપયોગી થવામાં રહેલો છે.

એક રાત્રિના એક હજાર ડૉલર પ્રમાણે [illegible]
ણ કરવા માગણી થઈ, પણ [illegible] ના પાડી કારણ કે તેને
િ કરતાં વધારે સારું કામ કરવાનું [illegible]
ા ઈન્કાર કરવાની તેને [illegible] કરવાનો હતો.

આ જમાનાની [illegible] અને [illegible] નથી. [illegible]
એ પણ જે [illegible], [illegible] અને [illegible] નહિ
[illegible] છે; [illegible]
વે ૧૦

ધન્યવાદ ઘટે છે.

મૅથ્યુ હેન્રી કહે છે કે, પૈસા મેળવવામાં ચિંતા, સા... ધારતી, વાપરવામાં લાલચો, દુરુપયોગ કરવામાં ગુન્હો, ખો... ઉદ્વેગ અને છેવટે એ પૈસા મેળવવાનાં પાપ પણ ભોગવવાનાં હો...

મનુષ્યના જીવનમાં ધંધારોજગાર અને ફતેહો કરતાં બહુ મ... દ્રવ્ય કરતાં વધારે ભવ્ય, લોભબુદ્ધિ કરતાં વિશેષ ઉચ્ચ અને કીર્તિ કરતાં વધારે સ્થાયી એવું પણ કંઇક શક્ય હોવુંજ જો...

૨૯–સાહિત્યસમ્રાટ્ બંકિમચંદ્રનાં વચનામૃ...

("બંકિમ નિબંધમાળા"ના કવરપેજ ઉપરથી)

"બધી જાતની ઉન્નતિનું મૂળ જ્ઞાનની ઉન્નતિ છે. આહિના જેવી ઇંદ્રિયતૃપ્તિ સિવાયનું બીજું કોઇ પણ સુખ તમે નહિ બતાવી શકો કે જેનું મૂળ જ્ઞાનની ઉન્નતિમાં રહેલું ન હે...

"પાઠશાળાઓ અને નિશાળોમાં ભણ્યા વિના પણ જ્ઞ... વૃદ્ધિ થઇ શકે છે."

"લખતાંવાંચતાં આવડે તે 'જ્ઞાની' અને ન આવડે તે '... એવું ન માનશો."

"આપણા દેશમાં પૂર્વે જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવાના જે કેટલાક માર્ગો હતા, તે સર્વ આજે લુપ્તપ્રાય થઇ ગયા છે. 'કથા' 'કીર્તન' એ પૂર્વકાળે જ્ઞાનપ્રાપ્તિનો એક મુખ્ય ઉપાય હતો."

"પ્રાચીન સન્નારીઓ પુરાણ તથા ઇતિહાસની કથાઓ કથાકારો પાસે સાંભળતી અને તેથી જ્ઞાન અને ચારિત્રનો ભંડાર તેમની પાસે ખુલ્લો થઇ જતો."

"અત્યારના આપણા સુશિક્ષિત ગણાતા યુવકો કરતાં તો પૂ... ળની સન્નારીઓ અનેક બાબતો વધુ સારી રીતે સમજી શકતી..."

"સ્વધર્મના ગ્રંથો છોડીને સૌ પહેલો અંગ્રેજી સાહિ... અભ્યાસ કરવાથી અમારું વિશેષ અનિષ્ટ થયું છે."

"ભોગ–વિલાસમાજ જીવનની સાર્થકતા સમજનારી આ... મેહવાળી વીસમી સદીએ એક હાથમાં તોપ–બંદુક અને બીજા... માં કળ–કારખાનાંઓ ધારણ કરીને સેંકડો શિક્ષિત, અર્ધશિ... તથા અશિક્ષિત હિંદી યુવકોને ધર્મસંસ્કારથી ભ્રષ્ટ કર્યા છે."

૪૦–મહાત્મા થવાનો સાચો માર્ગ

("પ્રભુમય જીવન"માંનો થોડો સારાંશ)

મનુષ્યના વિકાસમાં અડચણ નાખનાર માત્ર તેનું અજ્ઞાન છે.

મનુષ્ય દેવાના સમાગમમાં વિશેષ આવે છે તે ઉપર તેની ચડતી કે પડતી થવાનો આધાર છે.

રોગ જેટલો ચેપી છે તેટલુંજ સુખ તથા આરોગ્ય પણ ચેપી છે.

કુદરતના નિયમોનું અજ્ઞાન કે અવગણના સર્વ રોગ–દુઃખનું કારણ છે. કોઇ પણ દુઃખ કે રોગને ઈશ્વર નહિ પણ મનુષ્ય પેદા કરે છે.

રોગ થયા પછી રોગ ટાળવો, એ કરતાં રોગ થાયજ નહિ એવી રીતભાત સુચવવી, એજ વૈદનું મુખ્ય કાર્ય હોવું જોઇએ.

આપણી કલ્પનાઓની હદ એજ આપણા વિકાસની હદ છે.

દ્વેષનો નાશ દ્વેષથી નહિ, પણ પ્રેમથી થાય છે.

બીજાનું ભલું કરવામાં તમે તમારી જાતને જેટલી ભૂલશો તેટલું તે કામ વધારે સારું થઇ પરિણામ પણ વધારે સારું આવવાનું.

દયાવિનાનું જીવન એ સાચું જીવન નથી પણ જીવતું મરણ છે.

બીજાઓનું ભલું કરવામાં આપણું પણ ભલું થાય છે.

મનુષ્યને તેના પંડનું અને તેની તેનામી અનન્ત શક્તિઓનું ભાન આપવું; એના જેવો માનવસેવાનો ઉત્તમ માર્ગ બીજો નથી.

જ્યાં સત્યની ઇચ્છા અને સ્વીકાર નથી ત્યાં તે જતું પણ નથી.

સત્યને સંપૂર્ણ જાણવું હોય તો તેના સિવાયની બીજી બધી ઇચ્છાઓ અને ખટપટો દૂર કરો અને સત્યને જાણી અમલમાં મૂકો.

પ્રાણ શક્તિનો પૂરો સદુપયોગ થાય તોજ તે ખીલી જીવન ફળે છે.

આપણી ભાવી સ્થિતિનો આધાર આપણા આજના વર્તનપર છે.

એવી એક પણ વસ્તુ કે સ્થિતિ આ વિશ્વમાં નથી કે જેના તરફ એકનિષ્ઠા અને સર્વભાવથી માનનારો તેનાથી બેનસીબ રહે.

મનમાં એક વાત અને હોઠમાં બીજી વાત, એવા કુટિલના જેવા થઇ મનમાં હોય તેજ કહી દેવાની ટેવ પાડો.

તમારી શક્તિઓ જાણવા માટે પ્રયત્ન તો પરમાત્માને જાણો.

જેનું મન પરમાત્મામાં રહે છે તેની સંભાળ પરમાત્મા રાખે છે.

જેવા સિદ્ધાંતને તમે સેવશો તેવા [illegible] તમને [illegible].

જે કામ કામ, ક્રોધ, મદ [illegible] કે [illegible] કરી શકો તે કામ પ્રેમથી પણ કરી શકો, કેમકે સર્વત્ર એકજ નિયમ વ્યાપી રહેલો છે.

કેમકે એવો એક પણ દેવ નથી કે જે [illegible] નહિ.

કેમકે તમારું જીવન [illegible] અને [illegible] [illegible] [illegible] અને તમારા પ્રભુ [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] તો [illegible] તમે [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] છે.

કેમકે મહાત્માને વિવેક અને [illegible] નિર્ણય [illegible] હોય છે.

કેમકે જેમને આત્મશક્તિ સમજાઇ હોય તેઓ તો લોકો જુએ-જાણે, વખાણે, એ પ્રકારનું કામ ઓછું અને નાછૂટકે કરે છે.

કેમકે તેઓ સમજી ચૂક્યા હોય છે કે, અંદર-બહાર બધે અનંત શક્તિજ બધું કરી રહી છે અને તેઓ તો તેનું હથિયારમાત્ર છે.

કેમકે સૃષ્ટિના એવા શ્રેષ્ઠ નિયમોમાં અને તેના નિયંતામાં જેને વિશ્વાસ આવે છે તેના ઉપર દીનહીનતાની સત્તા નહિ ચાલે.

ઇચ્છા અને લાયકાત વિના પ્રભુ સારી વસ્તુઓ નથી આપતો.

સોયના કાણામાં ઉંટ પેસવું જેટલું અશક્ય છે, તેટલુંજ ધનવાનને સ્વર્ગ પામવું અશક્ય છે.

આપણે બધા માત્ર અપાર સામર્થ્યરૂપ પરમાત્માને વહેવાની નીકો છીએ, એટલે જે કોઇ જેટલા પ્રમાણમાં એ દિવ્ય પ્રવાહને પોતાદ્વારા વહેવા દેશે, તેટલા પ્રમાણમાં તે મહાત્મા બને એ નિઃશંક છે.

ધર્મગ્રંથાદિથી ઇશ્વરી આજ્ઞા જાણે ને પાળે તેઓજ ધન્ય થાય છે.

૪૧–સફળતા અને નિષ્ફળતાની સાચી સમજણ

("સુખી જીવનનાં સાધન" ઉપરથી થોડો ભાવાર્થ)

પાપરહિત પવિત્ર માણસજ પરમ સુંદર સત્યને પામી શકે છે. માટે પ્રત્યેક અયોગ્ય વિચાર અને દુરાચારથી ચડેલાં આવરણ યોગ્ય વિચાર અને પવિત્ર જીવનથી અવશ્ય દૂર કરવાં જોઇએ-અર્થાત્ સ્વાર્થ સાધવાનું, અપ્રમાણિક થવાનું, બીજાના અજ્ઞાન કે નિર્બલતાનો લાભ લેવાનું, અને તેમને બાધક થવાનું કે પાછળ રાખવાનું તદ્દન છોડી દેવું જોઇએ.

આમ છતાં ઘણા માણસો ધનાદિનો સ્વાર્થ સાધવા મથી એ આવરણો વધારતાજ ચાલે છે. અને તેથી તેમની આન્તરિક દૃષ્ટિ સંપૂર્ણ અંધ થઇ એટલી વિકારી બની જાય છે કે તેઓ ભૌતિક વસ્તુઓ સિવાય કશું પણ જોઇ શકતા નથી.

મનુષ્યે વ્યાવહારિક સફળતા મેળવવી એ એક વસ્તુ છે; પરંતુ પરમ લક્ષ્ય સાધી જીવન સફળ કરવું એ જુદીજ વસ્તુ છે. અનેક માણસો વ્યવહારમાં નિષ્ફળ જણાવા છતાં વસ્તુતઃ તેમણે પોતાનું જીવન સફળ કર્યું હોય છે. કેમકે તેઓ લૌકિક સુખો અને પદાર્થોનો ભોગ આપીને ઉચ્ચતમ આદર્શને વળગી રહ્યા હોય છે.

લૌકિક કીર્તિ, દ્રવ્ય, ઇજ્જત, માનપાન, એ વસ્તુઓને ખરી સફળતા સાથે સંબંધ નથી. કેમકે [illegible] સફળ થયેલા મહાપુરુષોને લોકોએ ધિક્કાર્યા છે કે જેમણે પોતાનું મસ્તક મૂક્યું. જેટલો [illegible]

અહો! [illegible]

ધીરજતા અને મહત્તા એ કેવી શોભનીય વસ્તુ છે!

તે સંતા ન્યાયાધીશ કે જેની ઉપર અપીલજ ચાલતી નથી તે આ જગતમાંની ઘણાઓની નિષ્ફળતાને સફળતા ઠરાવશે અને ઘણાઓની સફળતાને નિષ્ફળતા ઠરાવશે.

લોકોમાં જે માણસો સફળ ગણાય છે; વર્તમાનપત્રોમાં જેમની પ્રશંસા થાય છે; સમાજ જેને ઈર્ષ્યા કરે છે અને શ્રીમંતો જેમને ઇચ્છે છે; એવા ઘણા માણસો મનમાં તો સારી રીતે જાણે છે કે તેઓ લોકોને છેતરે છે. તેમનાં હૃદયો દર વખતે તેમની કમાઇ નાપસંદ કરે છે. તેમને તેમની આર્થિક સફળતા યાદ આવે છે ત્યારે ત્યારે તેમને તેમનાં અંતઃકરણો ડંખે છે. જ્યારે જ્યારે તેઓ પોતાની મિલો, ફેક્ટરીઓ, કારખાનાં કે ખાણોમાંથી પસાર થાય છે ત્યારે ત્યારે તેમને નિસ્તેજ ચહેરાઓ, હાડપિંજર જેવા શરીરો અને ભૂખે મરતા લોકો કે જેમનું રક્ત તેમને ઓછો બદલો આપીને મેળવેલા ધનના ઢગમાના પ્રત્યેક રૂપીઆમાં રહેલું હોય છે; તે લોકોની હાલ-તજ મૂગે મોઢે એવાઓ ઉપર સખ્ત દોષારોપ કરતા ગર્જી ઉઠે છે કે, જગત ભલે તમને મહાન સફળતા મળેલી ધારે; પણ ખરૂં જોતા તો તમને પ્રચંડ નિષ્ફળતાજ મળી છે. કેમકે તમે અનેક જીવનોનો ભોગ લઇને તમારો ધનનો ઢગ ભેગો કર્યો છે.

મનુષ્યે આટલું તો જરૂર શીખવું જોઇએ કે, જગતની પ્રશંસા કરતા તો બહુજ મહાન અને લોકોની સંમતિ કરતા તો બહુ કિંમતી એવી કોઇક દિવ્ય વસ્તુ—આંતરિક અવાજરૂપે તેના પોતાના હૃદયમા રહેલી છે; અને જો એ પોતાનો હાર્દિક અવાજજ અસંતોષ દર્શાવે તો પછી બીજાઓ ગમે તેટલું માન આપે તે તો કેવળ ઉપહાસજ છે.

જે માણસ એ પ્રમાણે બીજાના અજ્ઞાનનો લાભ લઇ તેને છેતરે છે તેના વિષે એટલુંજ કહી શકાય કે, તેનું ચારિત્ર્ય ભ્રષ્ટ થયું છે.

પ્રત્યેક સાચા મનુષ્યની મહત્ત્વાકાંક્ષા વધારે ધન કે માન મેળવવા-ની નહિ પણ વિશેષ ઉન્નત થવાની—વિકાસ પામવાની—હોવી જોઇએ.

દુર્ભાગ્યે અધિપતિઓ અને પ્રતિસ્પર્ધીઓ, જે માણસ ઉન્નત થવાનો પ્રયત્ન કરે છે તેની ઉપર નિંદારૂપી કાદવ નાખવાની અથવા તેને ઉતારી પાડવાની તક મેળવવાને હમેશાં તલપી રહે છે.

જે માણસ વિઘ્નકારક પાષાણોને સીડીનાં પગથીઆં તરીકે વાપરી શકે છે; જે પરાજયથી ડરતો નથી; જે નિંદા કે ટીકાને લીધે કર્તવ્ય મૂકી દેતો નથી અને પોતાની આસપાસ ગમે તેટલાં તોફાન ચાલે તોપણ જે પોતાના હોકાયંત્રની સોયની અણી પોતાના ઉદ્દેશરૂપી અચળ ધ્રુવ તરફજ રાખે છે; તેનો વિરોધ કરવો નકામો છે.

જો તમે તમારા મનને એક વાર અસત્ય બોલવા દેશો તો બીજી વાર તેને કલ્પિત કારણથી પણ સત્ય છોડવાનું સહેલું લાગશે.

૪૨—ચઢતી અને પડતી તમારા વિચારોજ લાવે છે.

("સુખસામર્થ્ય સમૃદ્ધિ"માંથી થોડો સારાંશ)

"વિકાસ પામતા રહો અથવા ક્ષીણ થતા ચાલો" એ કુદરતનો મુદ્રાલેખ છે અને તે સૃષ્ટિની પ્રત્યેક વસ્તુપર લખેલો છે.

આપણું શાશ્વત તારુણ્ય આપણા મનમાંજ રહેલું છે, બીજે નહિ.

માણસનું મન સંમતિ આપે નહિ ત્યાંસુધી તેનો ચહેરો ઘરડો થઇ શકતો નથી. કેમકે શરીર એ મનનોજ દોરેલો નકશો છે.

તરુણોની સાથે ઝાઝો સંસર્ગ રાખવાથી તારુણ્ય ટકવામાં જેટલી મદદ મળે છે, તેટલી બીજા કશાથી મળતી નથી.

તમે માત્ર પચાસ વર્ષના થયા હોય ત્યારે તમારૂં મગજ શિથિલ થવા માંડે અને શક્તિઓ ઘટવા લાગે એ તો તમારા સૃષ્ટાનું અપમાન થવા જેવું છે. કેમકે એ સમયે તો તમે તરુણાવસ્થામાં હોવા જોઇએ. ધોળા વાળ, કરચલીઓ ઇત્યાદિ ઘડપણનાં ચિહ્નોનો આ યુવાવસ્થા સાથે કશો સંબંધ નથી. બુદ્ધિ, શક્તિ, સૌંદર્ય અને સદ્ગુણોની વૃદ્ધિ તથા દૃઢતા થવી એજ મોટી ઉંમરનાં ચિહ્ન હોવાં જોઇએ; નિર્બળતા, નિરુપયોગિતા અને વળિયાં પળિયાં એનાં લક્ષણ હોવાં જોઇએ નહિ.

ઘડપણના વિચાર કરવાની ટેવ પાડવી જેટલી સહેલી છે તેટલીજ તારુણ્યના વિચાર કરવાની આદત પાડવી સહેલી છે.

કોઇ પણ મનુષ્યનું મન ખરાબ વિચારો અને કુટેવોથી એટલું બધું મલિન કે વિષમય બની ગયું નથી—દુરાચારમાં એટલું બધું ડૂબી ગયું નથી—કે તે ઉચ્ચ વિચારોથી પાછું શુદ્ધ ન થઇ શકે.

ઉત્સાહ, હિંમત, આશા અને આનંદ એ એવાં સાધનો છે કે જે બિમારને સાજા કરવામાં દવા કરતાં ઘણી વધારે મદદ કરે છે.

જમતી વખતે અને ઉંઘતા પૂર્વે આનંદી રહેવાનો અભ્યાસ પાડવો એ દરેકનું બહુ જરૂરી કર્તવ્ય છે. કારણ કે એથી શરીર અને મનના આરોગ્યને ઘણોજ લાભ થાય છે.

રંકતાનો વિચાર જેટલો ખરાબ છે, એટલી રંકતા પોતે નથી.

જે દિવ્યતા આપણા ઉદ્દેશોને ઘડે છે તે આપણામાંજ રહેલી છે.

ઉદારાત્મા આપીને શ્રીમંત થશે; અને કંજુસ સંઘરીને રંક થશે.

મનુષ્યમાં સુપ્ત રહેલી શક્તિ મહત્વાકાંક્ષામાંથી એટલે ઉચ્ચ આદર્શ અને ઉન્નત હેતુવડે જાગી ઉઠે છે અને ખીલે છે.

તમારો આદર્શ જ અંતે તમે કેવા થશો તેની આગાહી આપે છે.

ઇશ્વરને ઉપાસનારને નવીન બળ મળશે; ઉન્નતિના આકાશમાં તે ગરુડની પેઠે ઉડશે; તે દોડશે પણ થાકશે નહિ; તે બોજો ઉપાડશે પણ બેશુદ્ધ થશે નહિ.

ઘણા લોકો હાસ્યરસપ્રધાન અને પ્રોત્સાહક ગ્રંથ વાંચીને ઉદાસીને હાંકી કાઢે છે. કેટલાક બુદ્ધિમાનો સ્તોત્રો, કહેવતો તથા મહાત્માઓના વચનામૃત વાંચીને ઘણો લાભ મેળવે છે.

४३-सारा माणसोनो पुस्तकप्रेम केवो होय ?

(ઉત્તમ ગ્રંથોના આધારે)

જે પુસ્તકો આપણને સૌથી વિશેષ ઉત્સાહ આપે; જે ઉત્તમ કામ કરીને ઉન્નત થવાને સૌથી વિશેષ નિશ્ચયવાળા બનાવે તથા જે ઉત્તમ ચિંતન અને આચરણમાં જોડે, તેજ પુસ્તકો ઉત્તમ છે.

જો તમારા જ્ઞાન અને ચારિત્રનો વિકાસ કરવો હોય તો જ્ઞાનવર્ધક ગ્રંથો અને ઉત્તમ ચરિત્રો ધ્યાનપૂર્વક વાંચો; તથા તેમાંની નીતિ અને આધ્યાત્મિકતાને વર્તનમાં ઉતારી જીવનમાં મેળવી લેતાં શીખો.

શ્વાસમાં લીધેલી સારી યા નરસી હવાની અસર આપણને થયા વિના રહેતી નથી; તેમ સારા યા નરસા વાચનની સારી યા નરસી અસર પણ આપણા પર થયા વિના રહેતીજ નથી; માટે જે ગ્રંથો આપણને ઉન્નત વિચારો આપીને તર્કો તથા શક્તિઓનો અધિકાધિક સદુપયોગ કરવા પ્રેરે, તેવાંજ પુસ્તકો આપણે વાંચવાં જોઇએ.

શું કોઈ તમને એમ સમજાવે છે કે, સદ્ગ્રંથોનો ઉપયોગ તમને સુખના માર્ગથી દૂર કરે છે? ખરું સુખ અને ખરી ઉન્નતિ તો તન-મનની સમસ્ત શક્તિઓનો પ્રયત્નપૂર્વક સર્વભાવે સદુપયોગ કરવાથી થાય છે; અને તેથીજ રામ, કૃષ્ણ, ભીષ્મ, હનુમાન, યુધિષ્ઠિર અને અર્જુનાદિ જેવા સામર્થ્ય અને સૌંદર્યની જ્વલંત મૂર્તિરૂપ અનેકાનેક યુવકોએ પોતાનાં જીવન સર્વોત્તમ જ્ઞાન અને ચારિત્રને સોંપી દઈ તદ્રૂપ બનાવી દીધાં હતાં. માટે એવું અવળું સમજાવે તેને એવા એવાઓની કથાવાર્તાઓ કહીને સમજાવો કે, તેઓ પણ તેજ રસ્તે ચાલે.

આગ રાજપૂત અને મરાઠા મહાવીરોનાં ઉગ્ર પરાક્રમોમાં એ રામાયણ, મહાભારત અને મહર્ષિઓ તથા મહાત્માઓનીજ અસરો મોટા પ્રમાણમાં હતી. વળી મનુષ્યોનાં અંગત સુખ ઉપર તેની કેટલી અસર થઇ છે તેનું તો અનુમાન પણ કોણ કાઢી શકે! તેણે મનુષ્યજાતિને કર્તવ્ય-પ્રામાણ્યનું જે ઉત્તમોત્તમ શિક્ષણ આપ્યું છે તેથી કેટલા બધા માણસો વધુ શાન્ત, ઉત્સાહી અને સુખી થયા છે!!

કેટલા બધા મનુષ્યોને રામાયણ અને મહાભારત તથા તે ઉપરથી રચાયેલા ગ્રંથો શરીરબળમાં કલ્પવૃક્ષરૂપ, પરાધીનતામાં સ્વતંત્રતારૂપ, વ્યાધિમાં આરોગ્યરૂપ અને એ તેના નિવારક થઇ રહ્યા છે! ખરેખર [illegible] અને [illegible] તો તેનો [illegible] છે. [illegible] મનુષ્યોને [illegible] અને [illegible] તેજ [illegible] અસર માણસને [illegible] રહે છે

હજારો વર્ષથી અયોધ્યા અને હસ્તિનાપુરની સત્તા-સ્વાતંત્ર્ય નષ્ટ થયાં છે; તેના નિવાસીઓ પતિત થઈને બીરુ ગુલામો બન્યા છે; ભાષા અશુદ્ધ બની ગઇ છે; મંદિરો આક્રમણ અને ધ્રસારાઓનાં ભોગ થઇ પડયાં છે; પરંતુ મહાભારત અને રામાયણરૂપે વ્યાસ અને વાલ્મીકિનું માનસિક સામ્રાજ્ય તો આજે પણ અવિનાશી છે.

આપણે બાલ્યાવસ્થામાં જે પુસ્તકો વાંચીએ છીએ તેની આપણા ઉપર સૌથી વધુ અસર થાય છે. **મહાત્મા ગાંધીજી** એવા ભાવનું કહે છે કે "આજે હું જોઇ શકું છું કે ભાગવત એવો ગ્રંથ છે કે જે વાંચીને ધર્મરસ ઉત્પન્ન કરી શકાય. મેં તો ગુજરાતીમાં તે અતિરસથી વાંચ્યો છે; પણ મારા એકવીસ દિવસના ઉપવાસમાં ભારતભૂષણ પંડિત મદનમોહન માલવીયજીના શુભ મુખેથી કેટલાક ભાગો સાંભળ્યા ત્યારે તો એમજ થયું કે, બચપણમાં તેમના જેવા ભાગવતભક્તને મુખેથી સાંભળત તો એ ગ્રંથ ઉપર પણ મારી બચપણમાંજ સારી પ્રીતિ જામત. તે વયમાં પડેલા શુભ અશુભ સંસ્કારો બહુ ઉંડાં મૂળ ઘાલે છે એમ હું ખૂબ અનુભવું છું અને તેથી કેટલાક ઉત્તમ ગ્રંથો સાંભળવાનું મને તે વયે ન મળ્યું એ સાલે છે."

પ્લુટાર્કની એક પ્રત મૅડમ રોલૅન્ડ પ્રાર્થનામંદિરમાં સાથે લઇ જતી અને વચમાં વિસામો હોય ત્યારે ત્યારે તેમાંનું એકાદ વાક્ય વાંચી લેતી. પ્લુટાર્કે લખેલા આ ચરિત્રો નેપોલિયનને પણ બહુ પ્રિય હતા. પ્લુટાર્ક એમા પરમ કુશળતાથી વીર પુરુષોની નાની નાની ખાસિયતો પણ વર્ણવે છે. બીજા લેખકોએ તે વાત ધ્યાનમાં લીધી નથી; પણ પ્લુટાર્ક તો કહેતો કે "મહાન યુદ્ધો વર્ણવવાનું બીજાઓ [illegible] હું તો તે તે આત્માઓનોજ ખ્યાલ આપનારી ઘટના [illegible] વર્ણવીશ." શેક્સપિયરે પણ પ્લુટાર્કની ઘણી હકીકતનો અનુવાદ કર્યો છે અને કોઇ કોઇ વાર તો તેની ભાષા પણ [illegible] છે.

[illegible] પોતાની [illegible] જીવન પર થઇ હતી. [illegible] અને જે [illegible] [illegible] કરતો.

[illegible] જીવનપર થઇ હતી.

[illegible] અને [illegible]

[illegible] પછી કોઈ [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

પડતી; પરંતુ રાત્રે મને સુવાડ્યા તેને ભારે મહેનત પડતી. કેમકે રાત્રે હું મારાં પુસ્તકો મારી આસપાસ ગોઠવી મૂકી મોડે તથા નીચી મૂઠીએ મોડા સુધી વાંચ્યા કરી જ્ઞાનામૃત પીધા કરતો. એ સમયે મારા મનમાંથી મારી આસપાસનું જગત ખસી જઈને મારાં પુસ્તકો મને જે જગતમાં લઈ જતાં તેજ જગત મને જીવતું જાગતું લાગતું.

પ્રેસિડેન્ટ લિંકને અગાઉ વૉશિંગ્ટન અને હેન્રી ક્લેનાં ચરિત્રો કામદિયા પાડોશીઓ પાસેથી માગી લાવી પોતાની ઝુંપડીમાં સગડીને અજવાળે વાંચેલાં તેથી તેના જીવનને પ્રોત્સાહન મળ્યું હતું. ઘણી ભેરામાં બુદ્ધિવાદનો અને આવો એક ગ્રંથ વાંચવાથી તેને એટલી ખરી અસર થઈ હતી કે તેની નીતિ લગભગ ડગી ગઈ અને તેણે બાઈબલની વિરુદ્ધમાં એક નિબંધ લખ્યો! પણ પછી સુભાગ્યે પાછલાં વર્ષોમાં તેણે જે ગ્રંથો વાચ્યા તેણે આ ખરાબ અસર દૂર કરી હતી.

સેનાપતિ વુલ્ફસ ક્વિબેકના યુદ્ધદિવસની એક રાત્રિ પૂર્વે (કે જે યુદ્ધના પરિણામ પર સમસ્ત સંસારના ભાગ્યના ઉકેલનો આધાર હતો) પોતાના તંબુમાં બેઠો બેઠો 'વાંચતો' હતો, અને તેમાંથી સુંદર અવતરણોનો લેખિનીવડે ઉતારો કરતો હતો!

જોસેફ પ્રીસ્ટલી, જ્યાંસુધી તેની પાસે વાંચનાર કોઈ ન હોય ત્યાંસુધી જમવા બેસતો નહિ અને એક અથવા વધારે પુસ્તકો સાથે લીધા વિના તથા તે ઉપરથી નોંધ કરવા માટેની યોગ્ય વ્યવસ્થા કર્યા વિના કોઈ પણ દિવસ તે પ્રવાસે નીકળતો નહિ.

સુપ્રસિદ્ધ પેટ્રાર્ક જે દિવસે કંઈક પણ વાંચે, લખે કિંવા એ બન્ને વાનાં કરી લે નહિ ત્યાં સુધી શાન્તિથી બેસતો નહિ. તેના એક મિત્રને એમ લાગ્યું કે બહુ વાચવાથી કદાચ તેનું આરોગ્ય બગડશે, તેથી તેણે તેની પાસેથી પુસ્તકાલયની કુંચી લઈ લીધી અને તેના વાંચનાલય ઉપર તાળું વાસી દઈ દશ દિવસ સુધી તેને કંઈ પણ વાંચવા દીધું નહિ. પેટ્રાર્કે તો આનાકાની સાથે દશ દિવસ ન વાંચવાનું સ્વીકાર્યું પણ પહેલો દિવસ વર્ષથી પણ તેને લાંબો લાગ્યો; બીજે દિવસે સવારથી સાંજ સુધી તેનું માથું દુઃખ્યું અને ત્રીજે દિવસે તો તે તાવમાંજ સપડાયો! તેનો મિત્ર તેની આ સ્થિતિ જોઈને ગળગળો થઈ ગયો અને પુસ્તકાલયની ચાવી તેને આપી દીધી! ચાવીના સાથે આરોગ્ય પણ આપ્યું હોય તેમ એ ચાવી મળતાંજ તેણે પુસ્તકો વાંચવાનું શરૂ કર્યું અને એ વાચન મળતાંજ તેની સર્વ આપદાઓ ટળી ગઈ!

સુપ્રસિદ્ધ ઇતિહાસલેખક મેકોલેને પણ વાચવાનો બહુ શોખ હતો. તેણે કબુલ કર્યું છે કે, તે પૂર્વકાલીન વિદ્વાનોના ગ્રંથોનો આશ્રી હતો. તેની પાસે ઐહિક સુખના સર્વ સાધન, સંપત્તિ, સુકીર્તિ, સદ્બુદ્ધિ અને સત્તા સર્વકાલ વિદ્યમાન છતા તે વિશેષ સુખ તો

४४–उत्तम वैद्यो अने स्वदेशी औषधोविषे

(આર્યમિત્ર "૮મી આવૃત્તિમાં"થી)

स्मृतिमान् युक्तिहेतुज्ञो जितात्मा प्रतिपत्तिमान् ।
भिषगौषधसंयोगैश्चिकित्सां कर्तुमर्हति ॥

અર્થાત્—સ્મરણશક્તિવાળો, યુક્તિ તથા હેતુને જાણનારો, જિતાત્મા અને સારી પરીક્ષા કરી જાણનારો વૈદ્ય જ ઔષધ વડે રોગીની ચિકિત્સા કરે. "શ્રી ચરકાચાર્ય"

वरमाशीविषविषं क्वथितं ताम्रमेव वा ।
पीतमत्यग्निसंतप्ता भक्षिता वाप्ययोगुडाः ॥
न तु श्रुतवतां वेषं बिभ्रता शरणागतात् ।
गृहीतमन्नपानं वा वित्तं वा रोगपीडितात् ॥ चरकः ॥

અર્થાત્-સર્પનું ઝેર પીવું; ગરમ કરેલ તાંબાનો રસ પીવો; અથવા અગ્નિમાં લાલ કરેલો લોઢાનો ગોળો ગળી જવો એ સારું, પણ વિદ્વાન વૈદ્યના વેષવાળા મનુષ્યે શરણે આવેલા રોગપીડિત મનુષ્યનું અન્નપાણી અથવા ધન લેવું એ અત્યંત ખરાબ છે.

यस्य देशस्य यो जन्तुस्तज्जं तस्यौषधं हितम् ।
देशादन्यत्र वसतस्तत्तुल्यं गुणमौषधम् ॥

જે દેશમાં જે મનુષ્યનો જન્મ થયેલો છે, તેને માટે તેજ દેશની ઔષધ હિતકારક છે. બહારથી આવેલી ઔષધિ [illegible] કરતી નથી. વળી દેશથી બહાર રહેલને પણ તેના જન્મભૂમિની ઔષધિ વિશેષ લાભદાયક થાય છે.

४५–वेदवाक्य

नानाश्रान्ताय श्रीरस्तीति रोहित शुश्रुम । पापो नृषद्वरो जनः ।
इन्द्र इच्चरतः सखा । चरैवेति चरैवेति ॥१॥

અર્થાત્—થાકી જતા સુધી પરિશ્રમ નહિ કરનાર [illegible] લક્ષ્મી, સમૃદ્ધિ, કીર્તિ કે ઉન્નતિ પ્રાપ્ત નથી કરી શકતો [illegible] મનુષ્ય પાપી છે, પરમાત્મા પુરુષાર્થ કરનારનો જ સખા છે; [illegible] કરો, પુરુષાર્થ કરો.

पुष्पिण्यौ चरतो जङ्घे भूष्णुरात्मा फलग्रहिः ।
शेरेऽस्य सर्वे पाप्मानः श्रमेण प्रपथे हताः । चरैवेति चरैवेति ॥

અર્થાત્—[illegible] પુરુષાર્થ [illegible] અને તેના સર્વ પાપ [illegible] છે. [illegible] કરો, પુરુષાર્થ કરો.

आस्ते भग आसीनस्योर्ध्वस्तिष्ठति तिष्ठतः ।
शेते निपद्यमानस्य चराति चरतो भगः । चरैवेति चरैवेति ॥

અર્થાત્—બેસી રહેનારનું [illegible] છે. [illegible] કરો, [illegible] કરો.

'વાચન'થીજ અનુભવતો હતો. વિલાયતમાં જ્યાં જ્યાં વાંચનાલયો અને પુસ્તકાલયો હતાં ત્યાં ત્યાં બધે તે સવારસાંજ અથવા બપોરે કોઇ પણ વખતે ચક્કર મારી આવતો હતો. દિવસમાં ચાર પાંચ પુસ્તકાલયો તથા વાંચનાલયોમાં તે ફરી વળે નહિ ત્યાંસુધી તેને રાત્રે જમવાનું ભાવતું નહિ અને સુવા પછી પણ ચેન પડતું નહિ.

ઇતિહાસ એટલે સુધી મળ્યો છે કે, વાચનના કેટલાક શોખીનોએ તો તેમનો પ્રિય શોખ કેદખાનામાં પણ છોડયો નથી. કેમકે એથી તેમનો સમય સુખપૂર્વક જતો એટલુંજ નહિ પણ તેમના દુઃખમાં પુસ્તકો આશ્વાસનરૂપ થતાં હતાં. દક્ષિણ આફ્રિકાના બંદીગૃહમાં કર્મવીર ગાંધીજીએ તથા આંદામાનના કારાગારમાં ભારતના તિલકરૂપ તિલક મહારાજે અનેક પુસ્તકોનું પરિશીલન કર્યું હતું.

જીકી કહે છે કેઃ—પોતાનાં પુસ્તકોની વચ્ચે જીવવા અને મરવા માટે સિસેરોએ પોતાની સઘળી સંપત્તિ છોડી દેવા ઇચ્છા બતાવી હતી એ કાંઇ આશ્ચર્યની વાત નથી. પેટ્રાર્ક અંતસુધી પોતાનાં પુસ્તકો વચ્ચે રહ્યો અને તેમાંજ મુવો એમાં પણ નવાઇ નથી. બેડ લખાવતો લખાવતો મુવો; લિબ્નિઝ હાથમાં પુસ્તકસહિત મુવો તથા લૉર્ડ કલૅરેન્ડન ટેબલ આગળ મુવો એ પણ સ્વાભાવિક છે.

બકલના અંતસમયના શબ્દો "મારૂં ગરીબ બિચારૂં પુસ્તક!" એ શબ્દો એની પુસ્તકો પ્રત્યેની તીવ્ર પ્રીતિ દર્શાવે છે, કે જે મૃત્યુને પણ વિસરાવી દે! સ્કૉટ જ્યારે અંતકાળે એબટ્સફર્ડમાં આવ્યો અને તેને ઉંચકીને તેના પુસ્તકાલયમાં લઇ જવામાં આવ્યો ત્યારે તેના મરદાનગી ભરેલા મુખ પર દડ દડ આંસુની ધારા ચાલી! ખરેખર, તેણે પોતાનાં પુસ્તકોને એવી યોગ્ય રીતેજ અંતિમ પ્રણામ કર્યા હતા.

ધોળા વાળવાળો અને માત્ર હાડપિંજરરૂપ બની ગયેલો સધિ પુસ્તકોને વાંચી શકતો નહિ ત્યારે તેને પંપાળતો અને ચુંબન કરતો હતો; એ ચિત્ર તો વળી બહુજ અસરકારક છે!

ફેનેલન—મારા વાચનના પ્રેમને બદલે કોઇ બધાં મહારાજ્યોના મુકુટ મારી સામે મૂકે તો તેને પણ લાત મારીને ફેંકી દઉં!

પોપ કહે છે કે—હાલમાં મારા ઘણા મિત્રો છે અને હું તેમને ચાહું છું; પણ તેમના કરતાં હું સારા વાચનને વિશેષ ચાહું છું.

જેમ્સ ફ્રીમૅન ક્લાર્ક કહે છે કે, કેટલાક ગ્રંથોએ જગતનું જેટલું હિત કર્યું છે અને કર્યા કરે છે; તેઓ જે રીતે આપણી આશા, હિંમત અને શ્રદ્ધા જગાડે છે; દુઃખ ટાળે છે; દૂર દૂરના યુગો અને દેશોને એકસ્થાનમાં [illegible] જોડી દે છે અને સ્વર્ગીય સત્યો રજુ કરે છે; એ બાબતનો જ્યારે વિચાર કરૂં છું ત્યારે હું આવી ઉત્તમ બક્ષીસ મળવા માટે [illegible] આભાર માનું છું.

હિલાર્ડ—[illegible] મનુષ્યોના સર્વોત્તમ મિત્રો છે.

૪૪–उत्तम वैद्यो अने स्वदेशी औषधोविषे

(આર્યમિત્ર "દશી અંક"માંથી)

स्मृतिमान् युक्तिहेतुज्ञो जितात्मा प्रतिपत्तिमान् ।
भिषगौषधसंयोगैश्चिकित्सां कर्तुमर्हति ॥

અર્થાત્—સ્મરણશક્તિવાળો, યુક્તિ તથા હેતુને જાણનારો, જિતાત્મા અને ખરી પરીક્ષા કરી જાણનારો વૈદ્ય ઔષધ વડે રોગીની ચિકિત્સા કરે. "શ્રી ચરકાચાર્ય"

वरमाशीविषविषं क्वथितं ताम्रमेव वा ।
पीतमत्यग्निसंतप्ता भक्षिता वाप्ययो गुडाः ॥
न तु श्रुतवतां वेशं बिभ्रता शरणागतात् ।
गृहीतमन्नपानं वा वित्तं वा रोगपीडितात् ॥ चरकः ॥

અર્થાત્-સર્પનું ઝેર પીવું; ગરમ કરેલ તાંબાનો રસ પીવો; અથવા અગ્નિમાં લાલ કરેલો લોઢાનો ગોળો ગળી જવો એ સારું, પણ વિદ્વાન વૈદ્યના વેષવાળા મનુષ્યે શરણે આવેલા રોગપીડિત મનુષ્યનું અન્નપાણી અથવા ધન લેવું એ બહુજ ખરાબ છે.

यस्य देशस्य यो जन्तुस्तज्जन्तस्यौषधं हितम् ।
देशादन्यत्र वसतस्तत्तुल्यं गुणमौषधम् ॥

જે દેશમાં જે મનુષ્યનો જન્મ થયેલો છે, તેને માટે તેજ દેશની ઔષધિ હિતકારક છે. બહારથી આવેલી ઔષધિ બરાબર લાભ કરતી નથી. વળી દેશથી બહાર રહેલને પણ તેની જન્મભૂમિની ઔષધિ વિશેષ લાભદાયક થાય છે.

૪૫–वेदवाक्य

नानाश्रांताय श्रीरस्ती रोहित शुश्रुम । पापोनृषद्वरोजनः ।
इन्द्र इच्चरतः सखा । चरैवेति चरैवेति ॥१॥

અર્થાત્—થાકી જતાં સુધી પરિશ્રમ નહિ કરનાર સુખ, સામર્થ્ય, સમૃદ્ધિ, કીર્તિ કે ઉન્નતિ પ્રાપ્ત નથી કરી શકતો. આળસુ મનુષ્ય પાપી છે, પરમાત્મા પુરુષાર્થ કરનારનોજ સાથી છે; માટે પુરુષાર્થ કરો, પુરુષાર્થ કરો.

पुष्पिण्यौ चरतो जंघे भूष्णुरात्मा फलग्रहिः ।
शेरेऽस्य सर्वे पाप्मानः श्रमेण प्रपथे हताः ॥ चरैवेति चरैवेति ॥

અર્થાત્—ચાલનારનીજ જાંઘો પુષ્ટ થાય છે; પુરુષાર્થીજ સફળ થાય છે અને તેના સર્વ પાપ શ્રમને લીધે માર્ગમાંજ નાશ પામે છે; માટે પુરુષાર્થ કરો, પુરુષાર્થ કરો.

आस्ते भग आसीनस्योर्ध्वस्तिष्ठति तिष्ठतः ।
शेते निपद्यमानस्य चराति चरतो भगः ॥ चरैवेति चरैवेति ॥२

અર્થાત્—બેસી રહેનારનું ભાગ્ય પણ બેસી રહે છે; ઉભા રહેનારનું ઉભું રહે છે, સુઈ રહેનારનું સુઈ રહે છે અને ચાલવા માંડનારનું ભાગ્ય પણ ચાલવા માંડે છે; માટે પુરુષાર્થ કરો, પરિશ્રમ કરો.

૪૯–રુડા રાજવી અને સાચા શ્રીમાન કેવા હોય!

("આગળ ધસો"માંથી થોડો સારાંશ)

હિંદમાં અને બીજા દેશોમાં પ્રજાના પિતા જેવા અનેક રાજા થઈ ગયા તેમાંના એક રાજ્યકર્તાએ મૃત્યુલેખમાં જણાવ્યું હતું કે, કોઇ બાળકને મેં દુઃખ ભોગવવા દીધી નથી; કોઇ વિધવાને મેં દુઃખ પડવા દીધું નથી; કોઈ ગોવાળને મેં પીડા કરી નથી; મારા વખતમાં કોઇ ભિખારી નહોતા અને દુષ્કાળ આવ્યો ત્યારે ઉત્તરથી દક્ષિણ સુધીની સઘળી જમીન હું ખેડાવતો; પ્રજાને ખવડાવતો; ભવિષ્ય માટે અનાજનાં સાધન કરી આપતો અને પ્રાંતમાં કોઇ પણ ભૂખે મરતું નહિ. હાલના સુધરેલા કહેવાતા સમયમાં કયો રાજ્યકર્તા આવી રીતે વર્તવાનું કહી શકે એમ છે?

મિ૦ ક્રિન્ટન્ડન દરિદ્રતા અને દુરાચારના સ્થાનમાં જતો અને અવનત થયેલાં લોકોને સૂચના તથા મદદ આપતો. એક રાત્રિએ એક ગરીબ ફસાયલી છોકરી સાથે તેની શરમભરેલી જીંદગી છોડાવવા સંબંધી તે વાત કરતો હતો ત્યારે ક્રાઈસ્ટના શબ્દોમાં તેણે કહ્યું હતું કે "હું તને વખોડી કાઢતો નથી; હલકી ગણતો નથી; માટે જા, હવે પાપ કરીશ નહિ." ત્યારે તે છોડીએ આંસુ સાથે કહ્યું કે "પણ ક્યાં જાઉં?"

હવે વીજળીના ચમકારા પેઠે તરતજ તેને વિચાર આવ્યો કે, તે ક્યાં જાય? પાપ સિવાય કોઈ પણ માર્ગ તેને માટે ખુલ્લો નથી. આથી પછી તેણે ત્યાં ને ત્યાંજ પોતાની નાની ફ્લૉરેન્સના સ્મારક તરીકે, શરમના વમળમાં ડુબતી બીજી નાની છોકરીઓ બચે અને સદાચારી જીવન ગાળે એ માટે એક આશ્રમ સ્થાપવાનો નિશ્ચય કર્યો. આ રીતે ન્યુયૉર્કના 'બ્લીકર સ્ટ્રીટ' રસ્તા ઉપર થોડાં નાણાં ઉપર ભેળડા ચાર માળના એક મકાનમાં ફ્લૉરેન્સ ક્રિન્ટન્ડન મિશનની પહેલવહેલી સ્થાપના તેણે કરી. આ આશ્રમમાં ખોરાક, આશ્રય અને વસ્ત્ર મફત આપવામાં આવે છે અને અત્યારસુધીક સત્તારીના અસંખ્ય સેંકડો આંઓ પવિત્ર બને છે.

મિ૦ ક્રિન્ટન્ડને એ ઉપરાંત ન્યુ બ્રુન્સવીક, સાનજોસે, સેક્રામેન્ટે., લૉસ ઍન્જલિસ અને કેલિફોર્નિયાના સાન્ફ્રાન્સિસ્કોમાં પણ આવાંજ સંસ્થાઓ ઉઘાડી છે.

યુરોપ અને અમેરિકાના દરેક મોટા શહેરમાં આવાં ફ્લૉરેન્સ ક્રિન્ટન્ડન સંસ્થા સ્થાપી એ તેના જીવનની મહેનત છે અને મિસિસ [illegible] ડૉ. [illegible] અને [illegible] [illegible] "[illegible] ક્રિશ્ચિયન ટેમ્પરન્સ એસોસીએશન" સાથે તે [illegible] [illegible] [illegible] આવે છે.

[illegible]

પણ કોઈ કાળે તૂટી પડશે; પણ આપણે આ અમર જીવાત્માઓ ઉપર જે કાંઈ કામ કરીશું તેથી તો આપણે તેમને ઉચ્ચ સિદ્ધાંતોથી, અનીતિના ડરથી અને મહોનગી પ્રત્યેના પ્રેમથી વિભૂષિત કરી શકીશું. ખરેખર આ પ્રકારે આપણે એવું અટલ કોતરકામ કરેલું ગણાશે કે જે અનંતકાળ સુધી વધુ ને વધુ ભભ, પ્રકાશ અને પરમ તેજ પામતું ચાલશે.

ઍમર્સને બરોબર કહ્યું છે કે, પૈસાનો ખરો લાભ તો જેણે તે પૈસો મેળવ્યો છે તેનેજ રહે છે; તેના વારસને રહેતો નથી. જ્યારે હું મારી વાડીમાં કોદાળી લઈને જાઉં છું અને એક ક્યારી ખોદું છું ત્યારે મને જેવો આનંદ, જેવો ઉલ્લાસ અને તંદુરસ્તીની જેવી લાગણી થાય છે; તેનો વિચાર કરતાં તો જે કામ મારાજ હાથે કરવું જોઈએ તે બીજાઓને કરવા દઉં ત્યારે હું જરૂર ઠગાઉં છું.

૪૭-पैसो, मोजशोख अने अधोगति

("આગળ ધસો"માનો [illegible] સારાંશ)

ઈશ્વરનો આપણે આભાર માનવો જોઈએ કે, આ જમાનાના પથરનું બાવલું ઊભું કરવાની નાંદાઈ કરતો તો જાદૂજ [illegible] અનેક માને રહેલી છે. સદ્‌ગુણ સાથે તેનું [illegible] કરી શકે નહિ. અમુક સામાજિક પદથી કે ખિતાબથી કાંઈ માણસપણું ટકતું નથી; મોટા મોટા વ્યાપારી મંડળ કે ટ્રસ્ટ ઉભાં કરવા, [illegible], એથી બહુ તો જીંદગીની હલકી વાસનાઓ ઉપર [illegible] રહે છે.

ઈશ્વર જે કાંઈ પોતાને આપે છે તે મનુષ્યમાત્ર માટેજ આપે છે એવી લાગણી જેને થઈ નથી; તેવો [illegible] નથી અને મેળવે તો ટકતો નથી.

[illegible] પાસેથી જે શેઠ કે દાક્તર [illegible] મનુષ્યત્વની-ખૂબવાદીઓથી [illegible] કે ડાક્ટર [illegible] એ કેવો સંપત્તિની ખૂબવાળી [illegible] અને [illegible] [illegible] એમ પુકારે [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

તેજ સમયે એથન્સની મહત્તા વિદાય થઈ હતી. કળાનું પૂર [illegible] હતું તેવામાંજ રોમમાં યુદ્ધ, મોજમજાહ અને શૃંગાર દાખલ [illegible] અને રોમની પડતી થઈ. ચારિત્ર્યનો ભોગ આપી જ્યારે પૈસો [illegible] વાય છે, ત્યારે તે દ્રવ્ય ઉન્નતિને બદલે અધોગતિજ આપી [illegible] છે. કોઈ પણ મનુષ્ય અગર પ્રજા પાસે જેમ વધારે પૈસો [illegible] એ પૈસાની ખરાબ અસરથી બચવા માટે તેને વધારેમાં વધારે [illegible] બળ વાપરવાની જરૂર રહે છે.

એમર્સન કહે છે કે, સુધારાની ખરી કસોટી વસ્તીગણત્રી, [illegible] રોની લંબાઈ પહોળાઈથી કે ઉતરેલા પાક ઉપરથી કરવાની નથી, પણ દેશમાં કેવા પ્રકારનાં માણસો નીવડે છે તે ઉપરથી કરવી જોઈએ.

સોનાના મુકુટવાળા છતાં મલિન અંતરવાળા એવા માણસો પાછળ બચ્ચાંઓને દોડતા, સલામો કરતા અને ભૂલતા આપણો યુવક વર્ગ જુએ છે તેથી અને ત્યારથીજ જીંદગીના મહાન હેતુ [illegible] તેઓ ખોટા ખ્યાલથી દોરવાઈ જઈને જીંદગીની શરૂઆત કરે [illegible]

નાણાંની કોથળી ભારે અને આત્મા હલકો, પર જબરું અને ચારિત્ર્ય હલકું, એના કરતાં વધારે હાસ્યજનક શું હોઈ શકે?

ઇંગરસોલ કહે છે કે, જ્યારે સત્યશીલ અને કલ્યા મનુષ્યો [illegible] ખરો ઇતિહાસ લખાશે, ત્યારે પ્રારબ્ધ અને અધિકાર [illegible] આગળ નમન કરનારા અને એક વખત દૈવતરીકે પૂજાનારા [illegible] મતવીઓ તિરસ્કારપાત્ર ગણાશે.

४८–सारा ग्रंथोना असाधारण फायदा

यस्यास्ति सद्ग्रन्थविमर्शभाग्यं, किं तस्य शुष्कैश्चपलाविनोदैः

[illegible]

ભક્તિ સિવાયનાં સ્વર્ગીય સુખો પણ તુચ્છ લાગે છે."

સ્વામી વિવેકાનંદ—"તમે ગમે તેવી નવલકથાઓ અને બીજું જે આવ્યું તે વાંચવા મંડી પડો છો, પણ એવું તો તમે થોડું વાંચો તેમજ સારું. ગીતાજી વાંચો, વેદાંતનાં બીજાં પુસ્તકો વાંચો; કેમકે તેની આખા જીવનસુધી જરૂર છે."

સ્વામી રામતીર્થ—"સત્સંગ, ઉત્તમ ગ્રંથ અને શુભ શ્રવણ-કીર્તન, ત્રિલોકના રાજા બનાવી દે છે."

મ૦ ગાંધીજી—"પુસ્તકોમાં હું ગુંથાયેલો રહી શકતો તેથી મને જે માન વધારે જેલ મળત તોપણ હું કાયર થાત નહિ; એટલુંજ નહિ પણ મારા જ્ઞાનમાં ઉપયોગી વધારો કરી શકવાથી હું ઉલટો વધારે સુખચેનમાં રહેત. હું માનું છું કે, જેને સારાં પુસ્તકો વાંચવાનો શોખ છે, તે ગમે તે જગ્યાએ એકાંતવાસ સહેલાઇથી વેઠી શકે છે.× ×એક પછી બીજું, એમ પુસ્તકો વાચતાં છેવટે તમે અંતરવિચાર પણ કરી શકશો."

અ૦ મું૦ પઢિયાર—"બંધુઓ! સારાં પુસ્તકો એટલે શું એ તમે જાણો છો? સારાં પુસ્તકોની કિંમત તમે સમજો છો? ભાઇ! હજી આપણે એ નથી સમજતા. જો સમજતા હોઇએ તો આપણી હાલત આવી ન હોય. મને તો લાગે છે કે, જ્ઞાન એ આકાશ છે અને પુસ્તકો એ તેમાં શોભી રહેલા ચળકતા તારાઓ છે; જ્ઞાન એ સમુદ્ર છે ને પુસ્તકો તે લાભ લઇ શકાય તેવાં વહાણો છે; જ્ઞાન એ સૂર્ય છે અને આપણા ઘરમાં આવી શકે એવો તેનો પ્રકાશ તે પુસ્તકો છે; જ્ઞાન એ સોનાની ખાણ છે અને પુસ્તકો તે તેમાંથી બનાવેલા આપણને બંધબેસતા થાય તેવા દાગીના છે; જ્ઞાન એ મોટામાં મોટી કિંમતી નોટો છે અને પુસ્તકો તે આપણા રોજના ઉપયોગમાં આવી શકે એવા ચલણી સિક્કાઓ છે; જ્ઞાન એ વાયુ છે અને પુસ્તકો તે એ વાયુને ખેંચી લાવી ઠંડક આપનારા પંખા છે; જ્ઞાન એ અગ્નિ છે અને પુસ્તકો તે એ અગ્નિથી પ્રકટાવેલા દીવા છે; જ્ઞાન એ પૃથ્વી છે અને પુસ્તકો તે આપણને રહેવાલાયક મકાનો છે; જ્ઞાન એ અનાજનો ભંડાર છે અને પુસ્તકો એ તૈયાર રસોઇ છે; જ્ઞાન તે મેઘ છે અને પુસ્તકો તે આપણા ઘરમાં રહી શકે તેવાં પાણી ભરેલા માટલા છે; અને જ્ઞાન તે સર્વશક્તિમાન પરમાત્મા છે અને પુસ્તકો તે એનો રસ્તો દેખાડનારા પૂજનીય દેવો છે."

માર્ડન—"ગરીબોની ગરીબાઇ કાઢવાની, દુઃખીઓનાં દુઃખ ટાળવાની, તન-મનનો થાક ઉતારવાની અને માંદાઓનું દર્દ ભૂલાવવાની ગ્રંથોમાં જેટલી શક્તિ છે, તેટલી પ્રાયઃ બીજા કશામાં નથી."

"પુસ્તકોપ્રત્યે સ્નેહ એ ઈશ્વરી રાજ્યમાં પહોંચવાનો પરવાનો છે."

'ખરાબ ચોપડીઓનું વાચન, એ તો ઝેર પીવા સમાન છે."

"મહેલોથી તથા ધનવૈભવના અખૂટ ભંડારથી જે સંતોષ તમને નહિ મળે, તે સંતોષ તમને ઉત્તમ પુસ્તકોથી મળશે."

"લીલા વનમાં ભૂખે મરનાર પશુમાં અને આટલાં આટલાં વાંચવાનાં સાધન છતાં જ્ઞાનહીન રહેનારા મનુષ્યમાં શું તફાવત?"

"સહવાસથી જેમ માણસના ગુણની અને પ્રકૃતિની પરીક્ષા થાય છે, તેમ જે પુસ્તકોનો તેને શોખ હોય છે તે ઉપરથી તેના વિષે અનુમાન થાય છે."

"એક સારો ગવૈયો ઇચ્છે ત્યારે વાજીંત્રમાંથી ચહાય તે સ્વર કાઢીને આનંદ લે છે; તેમ સારો વાંચનાર પણ ઇચ્છે ત્યારે ઉત્તમ ગ્રંથમાંથી મનગમતો અવાજ કાઢીને આનંદમગ્ન થઇ શકે છે."

"અવકાશની એકાદ ક્ષણનો ઉપયોગ કરી લેવા માટે ગ્લૅડસ્ટન જેવો પ્રતિભાશાળી પુરુષ પણ ગજવામાં સદાય એકાદ પુસ્તક લઇને ફરે; તો પછી આપણા જેવાઓએ તો વૃથા જતી કિંમતી ક્ષણોને બચાવવા માટે શું ન કરવું જોઇએ?"

"ખોરાકવિનાના શરીરની પેઠે જ્ઞાનવિનાનું મન નિર્માલ્ય છે. એ જ્ઞાનને મેળવવાનું સર્વોપરિ સાધન પુસ્તક હોવાથી જે ઘરમાં સારાં પુસ્તકો નથી, તે ઘર ઘર નહિ પણ જીવતાં મુડદાંની ઘોર છે."

એક વિદ્વાન કહે છે કે "વાંચવાની હોંશ છોડવાના બદલામાં કોઇ મને આખા હિંદુસ્તાનની સંપત્તિ આપે, તોપણ હું છોડું નહિ."

"પુસ્તકો યુવાવસ્થામાં સુમાર્ગ દેખાડે છે, વૃદ્ધાવસ્થામાં મનરંજન કરે છે, ઉદાસીમાં સમાધાન કરી જીવન નકામું લાગવા દેતાં નથી તથા ચિંતા અને ક્રોધાદિને શાંત કરી નિરાશા ટાળે છે."

"એક પશ્ચાત્ય પંડિતનો તો એટલે સુધી મત છે કે—'માણસને લુગડાંલત્તાંની જેટલી જરૂર નથી, તેટલી પુસ્તકોની છે. તે પોતે પણ જરૂરનાં પુસ્તકો ખરીદી લેતાં સુધી લુગડાં લેવાનું મુલતવી રાખતો. તેને ઉત્તમ પુસ્તકો બહુ ગમતાં અને તે વાંચતો ત્યારે ત્યારે 'હું વધારે સારો થયો છું' એમ તેને લાગતું."

"ઉત્તમ ગ્રંથો, તેનું સેવન કરનારાઓમાં ધર્મ, નીતિ, ચાતુર્ય, પ્રતિજ્ઞા, શૌર્ય, ધૈર્ય તથા પરોપકારવૃત્તિને વિસ્તારે છે; અને જેમ જેમ એ દૈવી ગુણોની સત્તા જામતી જાય છે, તેમ તેમ [illegible] [illegible]રૂપ આસુરી ભાવોનાં જડ નાશ પામતાં જાય છે."

"ગ્રંથોની ઓરડીમાં ગયા પછી તમે [illegible] તો એ ગ્રંથો જ [illegible] તમને કહેશે કે 'અમારામાં [illegible] જ્ઞાન ભર્યું છે તે લ્યો અને [illegible], [illegible]' શું આ [illegible] ઓછી કિંમત છે!"

૪૧–ગીતાજી વિષે અભ્યાસીઓના વિચાર

(સારાંશ અને ભાવાનુવાદરૂપે)

બાબુ પરમાનંદદત્ત—જો આર્યોની સભ્યતાના—અર્થાત્ જ્ઞાન-ચરિત્રના મહાસાગરને એકાદ ગાગરમાં સમાયેલો જોવો હોય તો તે ગીતામાં જણાશે. કદાચ આર્યજાતિનાં બીજાં બધાં શાસ્ત્રો નાશ પામી માત્ર ગીતા રહી હોત તોપણ તેના ગૌરવની સ્મૃતિ સંસારમાં બની રહેત. કેમકે એમાં આર્ય સભ્યતા એટલી બધી સુરક્ષિત છે કે **ગીતાનો પ્રચાર થવો અથવા નાશ થવો એ આર્યધર્મની વૃદ્ધિ અથવા નાશ થવા બરાબર છે.**

ગીતાજી જેવું અદ્વિતીય પુસ્તક કાંઈ અકસ્માત્ પેદા થતું નથી. એના પહેલાં તો ઘણા કાળની ઉન્નતિ આવશ્યક છે. જ્યાં ઉપનિષદો અને દર્શનશાસ્ત્રોનું તત્ત્વજ્ઞાન ઉત્પન્ન ન હોય ત્યાં 'ગીતા' જેવો ગ્રંથ રચી શકાયજ નહિ. માત્ર એક મહાભારતમાંજ **ગીતાને વિસ્તારથી સમજાવનારાં દૃષ્ટાંત મળી શકે છે.**

નાહી ધોઈ પવિત્ર દેહને પાઠ કરનારજ ગીતાના શબ્દોના [illegible] મહત્ત્વ કંઈક સમજી શકે; પંડિતોનાજ [illegible] સૌંદર્ય કંઈક જોઈ શકે; [illegible] "તમોઽહં સર્વં ગુણેષુ" [illegible] કંઈક અનુભવ કરી શકે; પણ આ મોટદાળાક મંત્રનું પૂરું રહસ્ય તો તેજ [illegible] કે જે દુર્યોધન અને દુઃશાસનના [illegible] નાશ કરવાનો નિશ્ચય કરી યુદ્ધભૂમિમાં ઉતરવા તૈયાર થઈને ઊભો હોય.

ગીતાજી એક એવું ધર્મપુસ્તક છે, કે [illegible] તેમાં ખાસ ઉપયોગી થઈ શકે [illegible] પોતાના ધર્મપુસ્તક તરીકે માને [illegible] લોકો પણ માને છે કે તેમાં વૈદિક જ્ઞાનનો [illegible] અનેક આર્યધર્મનું પ્રમાણભૂત પુસ્તક [illegible] છે.

મહાત્મા ગાંધી [illegible]

[illegible]

"મહેલોથી તથા ધનવૈભવના અખૂટ ભંડારથી જે સંતોષ તમને નહિ મળે, તે સંતોષ તમને ઉત્તમ પુસ્તકોથી મળશે."

"લીલા વનમાં ભૂખે મરનાર પશુમાં અને આટલાં આટલાં વાંચવાનાં સાધન છતાં જ્ઞાનહીન રહેનારા મનુષ્યમાં શું તફાવત?"

"સહવાસથી જેમ માણસના ગુણની અને પ્રકૃતિની પરીક્ષા થાય છે, તેમ જે પુસ્તકોનો તેને શોખ હોય છે તે ઉપરથી તેના વિષે અનુમાન થાય છે."

"એક સારો ગવૈયો ઇચ્છે ત્યારે વાજીંત્રમાંથી ચહાય તે સ્વર કાઢીને આનંદ લે છે; તેમ સારો વાંચનાર પણ ઇચ્છે ત્યારે ઉત્તમ ગ્રંથમાંથી મનગમતો અવાજ કાઢીને આનંદમગ્ન થઇ શકે છે."

"અવકાશની એકાદ ક્ષણનો ઉપયોગ કરી લેવા માટે ગ્લૅડસ્ટન જેવો પ્રતિભાશાળી પુરુષ પણ ગજવામાં સદાય એકાદ પુસ્તક લઇને ફરે; તો પછી આપણા જેવાઓએ તો વૃથા જતી કિંમતી ક્ષણોને બચાવવા માટે શું ન કરવું જોઇએ?"

"ખોરાકવિનાના શરીરની પેઠે જ્ઞાનવિનાનું મન નિર્માલ્ય છે. એ જ્ઞાનને મેળવવાનું સર્વોપરિ સાધન પુસ્તક હોવાથી જે ઘરમાં સારાં પુસ્તકો નથી, તે ઘર ઘર નહિ પણ જીવતાં મુડદાંની ઘોર છે."

એક વિદ્વાન કહે છે કે "વાંચવાની હોંશ છોડવાના બદલામાં કોઇ મને આખા હિંદુસ્તાનની સંપત્તિ આપે, તોપણ હું છોડું નહિ."

"પુસ્તકો યુવાવસ્થામાં સુમાર્ગ દેખાડે છે, વૃદ્ધાવસ્થામાં મનરંજન કરે છે, ઉદાસીમાં સમાધાન કરી જીવન નકામું લાગવા દેતાં નથી તથા ચિંતા અને ક્રોધાદિને શાંત કરી નિરાશા ટાળે છે."

"એક પશ્ચાત્ય પંડિતનો તો એટલે સુધી મત છે કેઃ— 'માણસને લુગડાંલત્તાંની જેટલી જરૂર નથી, તેટલી પુસ્તકોની છે. તે પોતે પણ જરૂરનાં પુસ્તકો ખરીદી લેતાં સુધી લુગડાં લેવાનું મુલતવી રાખતો. તેને ઉત્તમ પુસ્તકો બહુ ગમતાં અને તે વાંચતો ત્યારે ત્યારે 'હું વધારે સારો થયો છું' એમ તેને લાગતું."

"ઉત્તમ ગ્રંથો, તેનું સેવન કરનારાઓમાં ધર્મ, નીતિ, આયુષ, પ્રતિભા, શૌર્ય, ધૈર્ય તથા પરોપકારવૃત્તિને વિસ્તારે છે; અને જેમ જેમ એ દૈવી ગુણોની સત્તા જામતી ચાલે છે, તેમ તેમ દુનિયાને પીડારૂપ આસુરી ભાવોની જડ નાશ પામતી જાય છે."

"ગ્રંથોની ઓરડીમાં ગયા પછી તમે એને કાંઇ નહિ પૂછો તો એ ગ્રંથો જ માનનવાણીથી તમને કહેશે કે-'અમારામાં પુષ્કળ જ્ઞાન ભર્યું છે તે લ્યો અને વાપરો, એટલે તમારું કલ્યાણ થશે.' શું આ મ [illegible]"

४१-गीताजी विषे अभ्यासीओना विचार

(સારાંશ અને ભાવાનુવાદરૂપે)

બાબુ પરમાનંદ—જો આર્યોની સભ્યતાના—અર્થાત્ જ્ઞાન-[illegible]ના મહાસાગરને એકાદ ગાગરમાં સમાયલો જોવો હોય તો [illegible] ગીતામાં જણાશે. કદાચ આર્યજાતિનાં બીજાં બધાં શાસ્ત્રો નાશ [illegible] માત્ર ગીતા રહી હોત તોપણ તેના ગૌરવની સ્મૃતિ સંસારમાં [illegible] રહેત. કેમકે એમાં આર્ય સભ્યતા એટલી બધી સુરક્ષિત છે કે ગીતાનો પ્રચાર થવો અથવા નાશ થવો એ આર્યધર્મની [illegible] અથવા નાશ થવા બરાબર છે.

ગીતાજી જેવું અદ્વિતીય પુસ્તક કોઈ [illegible] પેદા થયું નથી. એના પહેલાં તો ઘણા કાળની ઉન્નતિ આવશ્યક છે. જ્યાં [illegible] ઉપનિષદો અને દર્શનશાસ્ત્રોનું [illegible] ન હોય ત્યાં 'ગીતા' જેવો ગ્રંથ રચી શકાય જ નહિ. માત્ર એક મહાભારતનો જ ગીતાને વિસ્તારથી સમજાવનારો દૃષ્ટાંત બની શકે છે.

[illegible]

હૃદયમાં સત્યાગ્રહના ભાવો ઉપજવામાં મુખ્ય કારણ અને આદર્શ અમેરિકન મહાત્મા થૅારો છે. તેઓ એકાંત માટે જંગલમાં રહેતા. ત્યાં તેમના પટ્ટશિષ્ય એમર્સન એક વાર તેમની ઝુંપડીએ જઈને જુએ છે તો મહાત્મા થૅારો એક પાટ ઉપર સૂતા છે અને નીચે બે ત્રણ સાપ વિંછી પડયા છે! થોડી વારે એ સાપ વિંછી ગયા પછી થૅારો જાગ્યા ત્યારે એમર્સનને અભિવંદન કર્યા બાદ સંકોચથી કહ્યું કે "મેં અહીં કેટલાક ઝેરી જાનવર જોયાં તે કદાચ આપને હેરાન કરે; તેથી આજ્ઞા હોય તો આપનું બિછાનું બીજી જગ્યાએ કરી આપું."

આ સાંભળીને મહાત્મા થૅારોએ ખડખડાટ હસીને કહ્યું કે "એમર્સન! એમાં ભયની શી વાત છે! જ્યાંસુધી મારી રક્ષક શ્રી-ગીતામાતા હયાત છે ત્યાંસુધી મને કશોજ ભય નથી."

મહાત્મા થૅારો એક જગ્યાએ કહે છે કે:–"પ્રાચીન યુગની સર્વ સ્મરણીય વસ્તુઓમાં ગીતાથી શ્રેષ્ઠ કોઈ વસ્તુ નથી. + + ગીતામાં એટલું ઉત્તમ અને સર્વવ્યાપી જ્ઞાન છે કે તેના લખનાર દેવતાને અગણિત વર્ષ થયા છતાં એવો બીજો એક ગ્રંથ હજી લખાયો નથી. × × ગીતાની સાથે સરખાવતાં જગતનું હાલનું બીજું બધું જ્ઞાન મને તુચ્છ જણાય છે અને વિચાર કરતાં આ ગ્રંથનું એટલું બધું મહત્ત્વ જણાય છે કે આ તત્ત્વજ્ઞાન કોઈ જુદાજ યુગમાં કે સ્થિતિમાં લખાયલું હોવું જોઈએ. × × હું રોજ પ્રાતઃકાળે મારા હૃદય અને બુદ્ધિને ગીતારૂપી પવિત્ર જ્ઞાનામૃતમાં સ્નાન કરાવું છું."

મહાત્મા એમર્સનઃ–અમેરિકાનો આ સર્વશ્રેષ્ઠ સાહિત્યકાર ગીતાને ઈશ્વરની મૂર્તિ સમાન ગણીને પોતાની સામે રાખતો. કેમકે ગીતાને તે સમગ્ર વિશ્વના સાહિત્યમાં સર્વોત્તમ ગ્રંથ, ચિંતનની સર્વશ્રેષ્ઠ સામગ્રી તથા માનવજાતિના અનુભવની સૌથી મહાન સંપત્તિ માનતો હતો. જ્યારે તે 'सर्वभूतेषु चात्मानं सर्वभूतानि चात्मनि।' એ શ્લોક વાચતો, ત્યારે તેનું આખું શરીર પુલકિત થતું; હૃદય નાચી ઉઠતું અને કલાકોના કલાકો સુધી તે આનંદાશ્રુ વહાવતો!

સાધુ વસવાણીજી:—ગીતા એવા અનુભવ આધ્યાત્મિક જ્યોતિ-ર્યા ભરેલી છે કે જેથી હું પ્રભુને પ્રાર્થું છું કે, ભારત તથા ગીતાનો પ્રત્યેક સ્થળે સ્થળે પહોંચાડી શકું એવી શક્તિ તે દયા કરીને આપે.

ડી. વી. [illegible] અધ્યક્ષ—ગીતાએ સંસારના સર્વ ધર્મો-ના સર્વોત્તમ તત્ત્વ રહેલાં છે. તે ગુરુદેવના કર્મયોગનું [illegible] ધર્મશાસ્ત્ર છે; સૌથી મહાન અવતારની વાણી છે તથા [illegible] ધાર્મિક અને સામાજિક ઉત્થાનનો એમાં સર્વોત્તમ સાર અને આદર્શ રહેલો છે.

કે. ટી. તેલંગ—[illegible] એટલો [illegible] ને ઉત્તમ છે કે જેથી તેનું 'ભગવદ્‌ગીતા' કિંવા 'ઈશ્વરીય સંગીત' એવું નામ દેવાય છે.

મહર્ષિ દેવેન્દ્રનાથ—[illegible] દાર્શનિક [illegible]
[illegible]

ઉડીને તેમને ઝાંખા ઝસ પાડી દેશે.

કેશવાલુ પિલ્લે:—આપણાં બાળકોને શરૂથીજ ગીતાનો
કરવા ટેવવાં જોઇએ. આપણી નૈતિક અને આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ
ગીતા વિના કોઇ પણ શિક્ષક કે માર્ગદર્શકની જરૂર નથી.

પ્રૉ. રંગાચાર્ય:—હિંદુઓને સાંપ્રદાયિકતાથી રહિત
ધાર્મિક અને નૈતિક શિક્ષણ આપવા માટે શ્રીમદ્‌ભગવદ્‌ગીતા
બીજો કોઇ પણ ગ્રંથ નથી. તેમાં પ્રતિપાદન કરેલા સઘળા નૈ
અને ધાર્મિક આદેશ પરમાત્માની આજ્ઞારૂપ છે.

ભક્તરામ શર્મા:—હાલમાં સર્વ કોઈ સ્વીકારે એવી
વસ્તુ હોય તો તે માત્ર એક ભગવદ્‌ગીતા છે. વ્યાસમુનિએ ગી
શાસ્ત્ર રચીને હિંદુઓને એક તંતુથી બાંધી દીધા છે. જો ગીતા ત
પૂરતું ધ્યાન અપાય તો સંસારમાંથી સમસ્ત વેર-ઝેર નાશ પામે.

શ્રી. મજુમદાર—પ્રિય ભાઈઓ! પરમાત્માના આ ગી
રૂપી હૃદયને સદાનો સાથી બનાવો. નિત્ય પાઠ કરતા રહી તે
પ્રવાહ તમારા હૃદયમાં વધુ ને વધુ વહેવરાવવાનો પ્રયત્ન કરો અ
પછી જોઇ લ્યો કે શું થાય છે? અવશ્ય તમારૂં ખૂબ કલ્યાણ થ

ડૉ. મેકનિકલ:—ગીતાગ્રંથ બુદ્ધિની પ્રખરતા, આચાર
ઉત્તમતા અને ધર્મોત્સાહનું અપૂર્વ મિશ્રણ રજુ કરે છે.

પંડિતવર શ્રીલક્ષ્મણજી શાસ્ત્રી:—ધર્મનાં ગૂઢ રહસ્યો
સરળ અને સુરસ એવા થોડાક શબ્દોમાં પ્રકટ કરવાની અપૂ
શક્તિ તો માત્ર શ્રીગીતાજીમાંજ રહેલી છે.

એફ. ટી. બ્રુકસ:—ભારતવર્ષના ઉજ્જવળ ભૂતકાળનું અ
મહાન દાન એવું અસરકારક છે કે જે માનવજાતિનું હજી ઘ
ઉજ્જવળ ભવિષ્ય નિર્માણ કરશે. × × રાષ્ટ્રીય ધર્મગ્રંથ ગણાવામ
જે જે નિયમો જરૂરી છે તે બધા ભગવદ્‌ગીતામાં મળે છે; એટલું
જ નહિ પણ ભાવી વિશ્વધર્મનો એ એક સર્વોત્કૃષ્ટ ધર્મગ્રંથ છે

વિલ્હેલ્મ ફૉન હુમ્બોલ્ટ (એક મહાન જર્મન):—સંસા
રમાં જેટલા ગ્રંથો છે તેમાં કયાય ગીતા જેવા સૂક્ષ્મ ને ઉન્નત
વિચારો મળતા નથી. (દુનિયાના સૌથી વધુ વાંચવા યોગ્ય ગ્રંથ
તરીકે જર્મનીમાં પણ ગીતા સૌથી વધુ વંચાય છે.)

મહેરબાબાજી—ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ હિંદુસ્તાનમાં જન્મવાથી
ગીતાને લોકો હિંદુઓનોજ ધર્મગ્રંથ માને છે; પરંતુ વાસ્તવમાં આ
ગ્રંથ સમસ્ત માનવજાતિનો છે.

ચીની અનુવાદક—શ્રીકૃષ્ણના જ્ઞાન ઉપર આ મહાત્મા એટલા
આસક્ત હતા કે તે રોજ વાંચીને ત્રણ ચાર વાર પ્રેમરૂદન કરતો;
અને ચીનાઓએ તો એનુંજ નામ "કિંનજી" પાડી દીધું હતું
તથા અત્યારે એનુ મૂળ નામ તો ભાગ્યે કોઇ પણ જાણતુ નથી.

વૉરન હેસ્ટિંગ્સ—કોઇ પણ જાતની ઉન્નતિના શિખરે

જગતમાં ગીતાનો ઉપદેશ અદ્વિતીય છે.

મહાન અકબરનો પૌત્ર દારા—જગતમાં ગીતાની પૂરતાં વખાણ કરવાની શક્તિ નથી.

મહાત્મા ગાંધીજી:—એક વાર મારો અંતકાળ પાસે આવેલો જણાયો ત્યારે ગીતા મને અદ્ભુત આશ્વાસનરૂપ થઈ હતી. × × × જ્યારે જ્યારે હું બહુ ભારે મુશ્કેલીઓથી ઘેરાઈ જાઉં છું ત્યારે ત્યારે હું ગીતામાતાની પાસે દોડી જાઉં છું અને એમાંથી મારું સમાધાન ન થયું હોય એવું કદી બન્યું નથી.

સ્વામી વિવેકાનંદજી—'શ્રીમદ્ભગવદ્ગીતા' એ ઉપનિષદ્‌રૂપી બગીચાઓમાંથી વીણી કાઢેલાં આધ્યાત્મિક તત્ત્વરૂપી પુષ્પોથી ગુંથેલી સુંદર છડી કિંવા કલગી છે.

ભગવાન જ્ઞાનેશ્વર:—ગીતામાં વેદોના ત્રણે કાંડ સ્પષ્ટ કરેલા હોવાથી તે મૂર્તિમાન વેદરૂપ છે અને ઉદારતામાં તો વેદથીએ વધુ છે. × × જે કોઈ ગીતાગ્રંથ બીજાઓને આપે તેણે લોકોને માટે મોક્ષસુખનું સદાવ્રત ખોલેલું જાણવું. × × ગીતારૂપી માતા અને મનુષ્યોરૂપી બાળકો હવે છૂટાં પડેલાં ભટકે છે; માટે તેમનો મેળાપ કરાવવો, એ તો–એ પણ–સર્વ સજ્જનોનો મુખ્ય ધર્મ છે.

ભગવાન શંકરાચાર્ય—गेयं गीतानामसहस्रं ध्येयं श्रीपतिरूपमजस्रम् । नेयं सज्जनसंगे चित्तं देयं दीनजनाय च वित्तम् ॥

ભાવાર્થ:–દુઃખમાત્રની આત્યંતિક નિવૃત્તિ અને સચ્ચિદાનંદમય પરમ સુખની નિત્યપ્રાપ્તિ માટે ગાન તો માત્ર ગીતાજીનું અને વિષ્ણુસહસ્રનામનું ગાવા-ગવરાવવા યોગ્ય છે; ધ્યાન તો વારંવાર શ્રીપતિનું ધરવા યોગ્ય છે; ચિત્ત તો સાચા સાધુજનોના સંગમાં પરોવવા યોગ્ય છે અને વિત્ત તો દીન-દુઃખીઓને આપવા યોગ્ય છે.

મહર્ષિ વ્યાસ-गीता सुगीता कर्तव्या किमन्यैः शास्त्रविस्तरैः । या स्वयं पद्मनाभस्य मुखपद्माद्विनिःसृता ॥

ભાવાર્થ:-સ્વયં વિષ્ણુ ભગવાનના મુખારવિંદમાંથી નીકળેલા ગીતાશાસ્ત્રને ગાવા અને પાળવા જેવું મહાફળદાયક પરમ કર્તવ્ય હોવા છતાં અન્ય શાસ્ત્રોની ગડમથલમાં પડવાની શી જરૂર છે?

गीता मे हृदयं पार्थ गीता मे सारमुत्तमम् ।
गीता मे ज्ञानमत्युग्रं गीता मे ज्ञानमव्ययम् ॥
गीता मे चोत्तमं स्थानं गीता मे परमं पदम् ।
गीता मे परमं गुह्यं गीता मे परमो गुरुः ॥

અર્થાત્ ગીતા એ મારું હૃદય છે, ગીતા મારો ઉત્તમ સાર છે; ગીતા મારું અતિ ઉગ્ર જ્ઞાન છે, ગીતા મારું અવિનાશી જ્ઞાન છે; ગીતા મારું શ્રેષ્ઠ નિવાસસ્થાન છે, ગીતા મારું પરમ પદ છે; ગીતા મારું પરમરહસ્ય છે અને ગીતા મારો પરમ ગુરુ છે." **ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ**

૫૦—રામાયણનું મહત્ત્વ

प्रीति करै रामायण माहीं, तेहीसम भाग्यवंत कोउ नाहीं ॥

સ્વામી વિવેકાનંદજી કહે છે કે—રામાયણ, એ જગતમાં જેનો જોટો મળતો નથી એવો અનન્ય સાહિત્યગ્રંથ છે.

સાહિત્યસમ્રાટ બંકિમચંદ્ર કહે છે કે—રામાયણથી ભારતવર્ષનો સ્વાર્થદોષ જેટલો દૂર થયો છે; તેટલો કોઈ નીતિવેત્તા, ધર્મવેત્તા, સમાજસુધારક, રાજપુરુષ કે રાજાથી પણ દૂર થયો નથી.

મિ. ગ્રેફ્ટ કહે છે કે—રામાયણને વાંચીને અમે કંઇકના કંઇક બની રહીએ છીએ. અમારામાં ઉંચા ઉંચા ખ્યાલ પેદા થઇ જાય છે; અને તે સદ્‌ગુણો કે જે મનુષ્યની ઉત્કૃષ્ટતાના ભૂષણરૂપ છે તે અમારી સામે આવી ખડા થઇ જાય છે. સત્યાચરણ, પુત્રોની ભક્તિ, પતિવ્રતાધર્મ, પતિકર્તવ્ય, પિતામાતાનો સ્નેહ, વિનય, ધીરજ, દયા, સારાંશ કે માનુષી ગુણોનું એવું કયું ચિત્ર છે કે જેનું યથાર્થ રૂપ કવિએ પોતાની જાદુભરી કલમ વડે આમાં નથી આલેખ્યું?

શ્રી. સંતરામ શર્મા કહે છે કે—રામાયણ એ કહેવામાં તો એક મહારાજાનું જીવનચરિત્ર છે; પરંતુ વાસ્તવમાં તો એ ગ્રંથ આ સંસારના મળનો નાશ કરનારા અગ્નિરૂપ છે. એ અંધકારમાં પ્રકાશરૂપ છે; સ્ત્રીઓનો ધર્મ છે; પુરુષોનું પૌરુષ છે; બ્રાહ્મણોનું બ્રહ્મતેજ છે; ક્ષત્રિયોનો ક્ષાત્રધર્મ છે; વૈશ્યોનું ધન છે; શૂદ્રોનો ધર્મ છે; અને ગૃહસ્થાશ્રમી નરનારીઓનો [illegible] છે. એ ગ્રંથરૂપી [illegible] દીપક હાથમાં રાખીને જો કોઇ તેના પ્રકાશમાં સંભાળથી ચાલે તો તે જીવનયુદ્ધમાં કદી પણ ન હારે. નહિ... જગતનો ઇતિહાસ [illegible] નારા કહે છે કે, વેદોનો પ્રચાર [illegible] પછી જો કોઇ પણ [illegible] તે આ રામાયણ છે. [illegible] હિંદુ [illegible] હિંદુ [illegible] કરવાનું [illegible] છે.

શ્રી. ચિંતામણ વિ. વૈદ્ય કહે છે કે [illegible]

કે; પરંતુ એ સર્વથી પણ રામાયણ ગ્રંથ કેટલો ભવ્ય છે! ગ્રીસ દેશના કાવ્યકવિઓમાં હોમર વગેરેને [illegible] મેળવેલ પણ તેઓના કાવ્યગ્રંથો [illegible] વગેરે નીતિની દ્રષ્ટિએ તે રામાયણના [illegible] [illegible]

પંડિત રામનરેશ ત્રિપાઠી લખે છે કે [illegible]

[illegible]

સંસ્કૃતિનો અલૌકિક ચમત્કાર દેખાય છે.

શિવસ્વામી ઐયર કહે છે કે:—અમારૂં રાજ્ય છીનવી લેવાય; ઐશ્વર્ય ધૂળમાં મળી જાય; વિભવ પદદલિત થાય; અમારી સંપત્તિ લૂંટાઈ જાય; ટુંકમાં અમે સર્વ પ્રકારે નિર્બળ થઈ જઈએ અને સર્વસ્વ ગુમાવી બેસીએ; પણ જો અમારાં રામાયણ અને મહાભારત જેવાં અલૌકિક રત્ન સુરક્ષિત રહી શકે તો અમે કદી નિઃસત્ત્વ થવાના નહિ.

શ્રી. વ્રજવલ્લભજી લખે છે કે:—અવશ્ય કોઇ અતિ શુભ મુહૂર્તમાં શ્રીગોસ્વામી તુલસીદાસજીએ રામચરિત–માનસની રચના આરંભી હતી. હંસવાહિની વીણાપાણિ માતા સરસ્વતીને એ સમયે પૂરો અવકાશ હતો; માતા નચિંત પ્રફુલ્લિત અને આનંદોન્મત્ત હતી; કવિતા–કલાપની લહેરો તેના હૃદયસરોવરમાં ખૂબ લહેરાઇ રહી હતી; નવે રસની રેલ તેના હૃદયમાં રેલાઇ રહી હતી; તાન–તરંગથી વીણા ઝંકારિત થઇ રહી હતી; માતા પોતે ગાઈ રહી હતી, બજાવી રહી હતી અને આલાપી રહી હતી; એવામાં ભક્તવત્સલ ભગવાને પરમ ભક્ત ગોસ્વામીજીનો કાવ્યરચના તરફ ઝુકાવ જોઇને સરસ્વતી મૈયાને આજ્ઞા કરી એટલે તરતજ ગોસ્વામીજીના 'ઉર–અજિર'માં આવીને માતા સ્વતંત્રપણે સ્વચ્છંદ નાચવા લાગી; અથવા કહો કે લીલામય પ્રભુ પોતેજ તેમના હૃદયકમળમાં વાણીને નચાવવા લાગ્યા!

કવિ, જ્ઞાની, વિજ્ઞાની, ભક્ત, રસિક, જિજ્ઞાસુ, એ બધાય એની પાસે આવી અભીષ્ટ પદાર્થ પામે છે અને કૃતાર્થ થઇ રહે છે. શ્રી. ગોસ્વામીએ તો આ અમૂલ્ય ગાથાની રચના 'स्वांतः सुखाय' કરી હતી; પરંતુ એમાં પોતે એવા સફળ થયા કે આજે આ ગ્રંથરત્ન કરોડો તપેલાં હૃદયોને સુખશાંતિ આપી રહ્યો છે. તે કેટલાય ભૂલ્યા ભટકયા મનુષ્યોને સન્માર્ગ પર લાવી રહ્યો છે; સાધકોને સિદ્ધિ આપે છે; ફકીરોને તેમના 'મંઝિલે–મકસૂદ'ની (પરમ પુરુષાર્થની) પ્રાપ્તિ કરાવે છે; વ્યથિત હૃદયને શીતળ કરે છે અને વિમુખને

એમાં બ્રહ્મચારીની પવિત્રતા, શક્તિ અને મહાનતા વિષે જેવો પ્રકાશ નાખ્યો છે; તેવો બીજે ક્યાંય પણ ગ્રંથમાં નથી દેખાતો. × × આવા ગ્રંથ બહુ ઓછા છે જેમાં શિક્ષણ નથી. વેદ, ઉપનિષદ, તોરેત, કુરાન ઇત્યાદિ કોઈ ધર્મગ્રંથમાં મળતું કે નથી એ પ્રશ્નમાં ઓળખાણ માટે આદર્શ સુંદર અને સુદૃઢ ધર્મમાર્ગ પૂરો પાડ્યો.

રામાયણ ઉપર હું હંમેશાં માટે પ્રેમ રાખું છું અને મેં મારી તેમના દેશના વિચારોમાં કન્યાઓને રામાયણ ગ્રંથ ઈનામમાં આપીને તેઓ પ્રત્યે તેના મહત્ત્વનો ઇશારો કર્યો છે; કે જેથી તે પવિત્ર ધર્મની અનુગામિની બનીને ઉન્નતિની મહત્તા માટે નવે રાખે. આથી કરીને મારી જાતિએ તો મને કલંકિત કરવાનું બીડું ઉઠાવ્યું; પરંતુ મેં સ્પષ્ટ કહી દીધું છે, રામાયણ કંઈ માત્ર હિંદુસમાજનો ગ્રંથ નથી પણ સમસ્ત માનવસમાજની સંપત્તિ છે.

રામાયણના વ્યાપક ભાવોમાં તલ્લીન થવું અને સર્વ પ્રકારે તે મુજબ વર્તવું એજ તેની સાચી પૂજા છે. હાલમાં પશ્ચિમની સભ્યતાએ ભારતીય આદર્શના ભવ્યતાને ટાળવા-ભૂંસવામાં કસર નથી રાખી; અને તેથી અમારી નૈતિક શક્તિ પ્રાયઃ બધાંજ ધર્મ-કાર્યોને માટે ક્ષીણ થતી ચાલી છે. એણે છૂટાછેડા, પુનર્વિવાહ તથા સ્વાતંત્ર્યની હિલચાલ વડે 'પતિવ્રત-ધર્મ'ની જડ ભાવના ઉપર કુહાડો માર્યો છે અને એમાં પણ સંદેહ નથી કે, પુરુષસમાજે એ બાબત તરફ એટલી ઉદાસીનતા બતાવી છે કે જેથી સ્ત્રીસમાજ-ની ક્રાંતિમાં પાશ્ચાત્ય સભ્યતા હજી પણ પોતાનો પૂરો પ્રભાવ નાખી રહી છે.

છેવટે મને પૂર્ણ આશા છે કે હિંદુ, મુસલમાન, ઇસાઈ આદિ સર્વ ધર્માવલંબીઓ આ 'પતિવ્રત ધર્મ'નું મનન કરીને એના પ્રચા-રમાં સહાયક થવા માટે પોતાની વીખરાયેલી શક્તિઓને એકત્ર કરશે; માતૃશક્તિની અખંડ જ્યોતિ પાછી એક વાર જગતને પોતાના દિવ્ય પ્રકાશથી ચકિત કરી દેશે અને માનવજીવન કૃતકૃત્ય થઇ રહેશે!

સંસ્કૃતિનો અલૌકિક ચમત્કાર દેખાય છે.

શિવસ્વામી ઐયર કહે છે કેઃ—અમારું રાજ્ય છો લેવાય; ઐશ્વર્ય ધૂળમાં મળી જાય; વિભવ પદદલિત થાય; સંપત્તિ લૂંટાઈ જાય; ટુંકમાં અમે સર્વ પ્રકારે નિર્બળ જઇએ અને સર્વસ્વ ગુમાવી બેસીએ; પણ જો અમારાં રામા[illegible] અને મહાભારત જેવાં અલૌકિક રત્ન સુરક્ષિત રહી શકે તો [illegible] કદી નિઃસત્ત્વ થવાના નહિ.

શ્રી. વ્રજવલ્લભજી લખે છે કેઃ—અવશ્ય કોઇ [illegible] મુહૂર્તમાં શ્રીગોસ્વામી તુલસીદાસજીએ રામચરિત-માનસની ર[illegible] આરંભી હતી. હંસવાહિની વીણાપાણિ માતા સરસ્વતીને એ સ[illegible] પૂરો અવકાશ હતો; માતા નચિંત પ્રફુલ્લિત અને આનંદોન્[illegible] હતી; કવિતા-કલાપની લહેરો તેના હૃદયસરોવરમાં ખૂબ લહેરાઇ ર[illegible] હતી; નવે રસની રેલ તેના હૃદયમાં રેલાઇ રહી હતી; તાન-તરં[illegible] વીણા ઝંકારિત થઇ રહી હતી; માતા પોતે ગાઈ રહી હતી, બજાવી[illegible] હતી અને આલાપી રહી હતી; એવામાં ભક્તવત્સલ ભગવાને પર[illegible] ભક્ત ગોસ્વામીજીનો કાવ્યરચના તરફ ઝુકાવ જોઇને સરસ્વ[illegible] મૈયાને આજ્ઞા કરી એટલે તરતજ ગોસ્વામીજીના 'ઉર-અજિર'[illegible] આવીને માતા સ્વતંત્રપણે સ્વચ્છંદ નાચવા લાગી; અથવા કહો [illegible] લીલામય પ્રભુ પોતેજ તેમના હૃદયકમળમાં વાણીને નચાવવા લાગ્યા[illegible]

કવિ, જ્ઞાની, વિજ્ઞાની, ભક્ત, રસિક, જિજ્ઞાસુ, એ બધાય એની પાસે આવી અભીષ્ટ પદાર્થ પામે છે અને કૃતાર્થ થઇ રહે છે. શ્રી. ગોસ્વામીએ તો આ અમૂલ્ય ગાથાની રચના 'સ્વાંતઃ સુખાય' કરી હતી; પરંતુ એમાં પોતે એવા સફળ થયા કે આજે આ ગ્રંથ-રત્ન કરોડો તપેલા હૃદયોને સુખશાંતિ આપી રહ્યો છે. તે કેટલાય ભૂલ્યા ભટક્યા મનુષ્યોને સન્માર્ગપર લાવી રહ્યો છે; સાધકોને સિદ્ધિ આપે છે; ફકીરોને તેમના 'મંઝિલે-મકસૂદ'ની (પરમ[illegible] [illegible]ર્થની) પ્રાપ્ત કરાવે છે; વ્યથિત હૃદયને શીતળ કરે છે અને વિમુખોને સન્મુખ કરે છે.

સૈયદ કાસીમઅલી "સાહિત્યાલંકાર" લખે છે કે—

આપણા મહાન આચાર્યોએ પ્રાચીનકાળમાં જે અનેક[illegible] ગ્રંથો રચ્યા [illegible] તેમાં રામાયણ એક અપૂર્વ ગ્રંથ છે. એની રચ[illegible] [illegible]નાને હજારો વર્ષ વીતવા છતાં હજી પણ સંસારમાં સર્વત્ર [illegible] ઝુંપડીઓ તથા મહેલોમાં એની પૂજા, પાઠ અને આરતી થાય છે; આ[illegible] [illegible] એટલા માટે કે આ ગ્રંથ અનેક પ્રકારના ઉપદેશોથી ભરપૂર છે. એમનો પ્રત્યેક શબ્દ [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] છે.

એમાં સ્ત્રીસમાજની પવિત્રતા, શક્તિ અને મહાનતા વિષે જેવો પ્રકાશ સમાવેલો છે; તેવો બીજા કોઇ પણ ગ્રંથમાં નથી દેખાતો. × × આવા ઉચ્ચ આદર્શવાળી શિક્ષા નથી તો બાઇબલ, તોરેત, કુરાન ઇત્યાદિ કોઇ ધર્મગ્રંથમાં મળતી; કે નથી એ ગ્રંથોમાં સ્ત્રીજાતિ માટે આટલો સુંદર અને સુદૃઢ ધર્મમાર્ગ મુકરર કરેલો.

રામાયણ ઉપર હું એટલાજ માટે પ્રેમ રાખું છું અને મેં મારી કોમના કેટલાય વિવાહોમાં કન્યાઓને રામાયણ ગ્રંથ દહેજમાં આપીને તેઓ પ્રત્યે તેની મહત્તાનો ઇસારો કર્યો છે; કે જેથી તે પવિત્ર ધર્મની અનુગામિની થઇને સ્ત્રીજાતિની મહત્તા માટે ગર્વ રાખે. આથી કરીને મારી જાતિએ તો મને કલંકિત કરવાનું બીડું ઉઠાવેલું; પરંતુ મેં સ્પષ્ટ કહી દીધું કે, **રામાયણ કંઇ માત્ર હિંદુસમાજનો ગ્રંથ નથી પણ સમસ્ત માનવસમાજની સંપત્તિ છે.**

રામાયણના વ્યાપક ભાવોમાં તલ્લીન થવું અને સર્વ પ્રકારે તે મુજબ વર્તવું એજ તેની સાચી પૂજા છે. હાલમાં પશ્ચિમની સભ્યતાએ ભારતીય આદર્શની ભવ્યતાને ટાળવા-ભૂંસવામાં કસર નથી રાખી; અને તેથી અમારી નૈતિક શક્તિ પ્રાયઃ બધાંજ ધર્મકાર્યોને માટે ક્ષીણ થતી ચાલી છે. એણે છૂટાછેડા, પુનર્વિવાહ તથા સ્ત્રીસ્વાતંત્ર્યની હિલચાલ વડે 'પતિવ્રત-ધર્મ'ની શ્રેષ્ઠ ભાવના ઉપર કુઠારો માર્યો છે અને એમાં પણ સંદેહ નથી કે, પુરુષસમાજે એ બાબત તરફ એટલી ઉદાસીનતા બતાવી છે કે જેથી સ્ત્રીસમાજની કાંતિમાં પાશ્ચાત્ય સભ્યતા હજી પણ પોતાનો પૂરો પ્રભાવ નાખી રહી છે.

ઈશ્વરે મને પૂર્ણ આશા છે કે હિંદુ, મુસલમાન, ઇસાઈ આદિ સર્વ ધર્માવલંબીઓ આ 'પતિવ્રત ધર્મ'નું મનન કરીને એના પ્રચારમાં સહાયક થવા માટે પોતાની વીખરાયેલી શક્તિઓને એકત્ર કરશે; માતૃશક્તિની અખંડ જ્યોતિ પાછી એક વાર જગતને પોતાના દિવ્ય પ્રકાશથી ચકિત કરી દેશે અને માનવજીવન કૃતકૃત્ય થઇ રહેશે !

५१-महाभारत शुं छे ? शाथी वांचवुं-वसाववुं!

'મહાભારત'નું નામ કોઈકજ આર્ય-હિંદુથી અજાણ્યું હશે. હિંદુજાતિમાં જે જે પ્રાચીન ગ્રંથો મહત્ત્વના અને ઉપકારક ગણાતા આવ્યા છે; તેમાં આ ગ્રંથ પ્રથમ શ્રેણીમાં રહ્યો છે ને રહેશે.

મહાભારતરૂપી જે મહાસાગરના એક સ્વલ્પ અંશરૂપ 'ભગવદ્ગીતા' જગતભરના વિદ્વાનોને અદ્ભુત જ્ઞાનગૌરવથી ચકિત કરી રહી છે; જે મહાસાગરમાંનાં બીજાં પણ એવાં એવાં અનુપમ રત્નો પ્રચલિત થયાં છે કે જે નિત્યપ્રતિ લક્ષાવધિ સજ્જનોનાં હૃદયને કર્મયોગ, જ્ઞાનયોગ અને ભક્તિયોગના અનેરા પ્રકાશથી અજવાળી રહ્યાં છે; જે મહાકવિના એક અગત્યના ખંડરૂપ "શાંતિપર્વ"માં લહેરાઈ રહેલું ધર્મામૃત, તેમાં નિમજ્જન કરનારાં હજારો હૃદયોને અધિકાધિક શાંત અને પવિત્ર બનાવી પરમ પદાર્થને પાત્ર બનાવતું આવ્યું છે; જે મહાન ગ્રંથનો અદ્ભુત પ્રકાશ હજારો વર્ષો આર્ય નૃપતિઓની પરંપરાને રાજધર્મ અને વીરત્વના ઉત્તમ આદર્શ દર્શાવતો આવ્યો છે; જે મહાન ગ્રંથની ઓજસ્વી કથાઓએ શતાવધિ નૃપતિઓને અને લક્ષાવધિ ક્ષત્રિયોને પ્રભાવિત કરી વીરત્વના અસામાન્ય ધર્મપંથે પળાવ્યા છે; જે મહાગ્રંથના પ્રભાવે નિકટ સમયમાં પણ રાણા પ્રતાપ, ગુરુ ગોવિંદ અને શિવાજી જેવા બહાદુર ટેકી મહાવીરો પ્રકટાવીને તેમને અપાર બળવાળા શત્રુઓ સામે અડગભાવે ઊભા રાખ્યા છે; જે મહાન ગ્રંથની [illegible] પ્રત્યેના મોહ-મમતા છોડી દીધા છે અને [illegible]

[illegible]

વીર અર્જુન, દૃઢપ્રતિજ્ઞ ભીષ્મ પિતામહ, મહાનીતિજ્ઞ વિદુર, ધર્મો-ધ્ધાર યુધિષ્ઠિર, ગદાધારી ભીમ, યુદ્ધવિશારદ દ્રોણ, મહાન દાતા કર્ણ, મહાસતી ગાન્ધારી અને વીરાંગના દ્રૌપદી વગેરે જેવાં અસામાન્ય અને પ્રાતઃસ્મરણીય પાત્રો છે; તેમાં અન્ય પણ એક એકથી ચડી જાય એવા અનેકાનેક રાજા-મહારાજા, રથી-મહારથી, વીર-મહાવીર અને સતી-મહાસતીઓના અપૂર્વ શૌર્ય-પરાક્રમાદિનાં વર્ણન તથા અને-કાનેક ઋષિમુનિ અને અવતારાદિનાં ગુણગાન ભરેલાં છે. જેમકે નર અને નારાયણ, વ્યાસ ને વાલ્મીકિ, યાજ્ઞવલ્ક્ય ને ભૃગુ, સનત્સુજાત ને અષ્ટાવક્ર, વિષ્ણુ ને મહાદેવ, મૈત્રેય ને અંગિરા, સુહોત્ર ને ઉશીનર, અભિમન્યુ ને બલરામ, ગાલવ ને ગાંડૂય, કપિલ ને વિશ્વામિત્ર, સગર ને ભગીરથ, શ્રીરામ ને હનુમાન, સત્યભામા ને સુભદ્રા, સીતા ને વિદુલા, ભરત ને પૃથુ, દિલીપ ને યયાતિ, માંડવ્ય ને પરાશર, મંદોદરી ને પાર્વતી, માન્ધાતા ને જનક, ગાર્ગી ને સુલભા, જાજલી ને તુલાધાર, મનુ ને બૃહસ્પતિ, બલિ ને પ્રહ્લાદ, સેનજિત, ને ઇક્ષ્વાકુ ઋષભ ને વામદેવ, પર્વત ને શુક્રાચાર્ય, દમયંતી ને સાવિત્રી, અસિત ને દેવલ, દ્રોણ ને કૃપાચાર્ય, વસિષ્ઠ ને પરશુરામ, શુકદેવ ને નારદ, દુર્વાસા ને દત્તાત્રેય, રંતિદેવ ને શિબિ, વિદુર ને સંજય, ઇ૦ ઇ૦

જે ઈતિહાસગ્રંથ એવા એવા અનેકાનેક રાજર્ષિ ને બ્રહ્મર્ષિ, દેવર્ષિ ને મહર્ષિ, ગૃહસ્થ ને વાનપ્રસ્થ, યોગી ને મહાયોગી, સાધક ને સિદ્ધ, દાતા ને ધર્માત્મા, જ્ઞાની ને ભક્તાત્મા, તેમજ જિજ્ઞાસુ અને મુક્તાત્માઓના મનોહર નામો અને અલૌકિક કામોથી ભરપૂર છે કે જેમાંના થોડા પણ નામો તથા કામોનું નિત્યપ્રતિ શ્રવણ-કીર્તન, મનન-નિદિધ્યાસન, અથવા તો સ્મરણ-ચિંતન કરવામાં આવે, તો તેથી માણસના હૃદયમાં કલ્યાણકારી ઉત્તમ સંસ્કારો અવશ્ય જાગી ઉઠે, ખીલી ઉઠે અને તેના પરિણામરૂપ જે જ્ઞાનચરિત્ર (એટલે કે આચાર, વિચાર ને ઉચ્ચાર અથવા મન વાણી ને ક્રિયા) પણ પવિત્ર અને ઉન્નત થઇ રહે એમાં [illegible] નથી માટે એવા મહાન ગ્રંથનું પાન-પાઠન પ્રત્યેક [illegible] કરવું [illegible].

હવે મહાભારતના કેટલાક ખાસ [illegible] [illegible] [illegible]-ઓના [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] છે.

પંડિત [illegible] કહે છે કે [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] મહાભારતને પાંચમો વેદ કહે છે [illegible] [illegible] [illegible] અનેક [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] છે તેના મુખ્ય [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] વર્ણન કરવાનો છે; પણ તેના [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] અને ધર્મસંરક્ષક [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] અને [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] અને [illegible]

૫૧–મહાભારત શું છે ? શાથી વાંચવું–વસાવવું!

'મહાભારત'નું નામ કોઇકજ આર્ય-હિંદુથી અજાણ્યું હશે. હિંદુજાતિમાં જે જે પ્રાચીન ગ્રંથો મહત્ત્વના અને ઉપકારક મનાતા આવ્યા છે; તેમાં આ ગ્રંથ પ્રથમ શ્રેણીમાં રહ્યો છે ને રહેશે.

મહાભારતરૂપી જે મહાસાગરના એક રત્ન અંશરૂપ 'ભગવદ્ગીતા' જગતભરના વિદ્વાનોને અદ્ભુત જ્ઞાનગોળાથી ચકિત કરી રહી છે; જે મહાસાગરમાંનાં બીજાં પણ એવાં એવાં અનુપમ રત્નો પ્રચલિત થયાં છે કે જે નિત્યપ્રતિ [illegible] સજ્જનોનાં હૃદયો કર્મયોગ, જ્ઞાનયોગ અને ભક્તિયોગના અનેરા પ્રકાશથી અજવાળી રહ્યાં છે; જે મહોદધિના એક અગત્યના ખંડરૂપ "શાંતિપર્વ"માં [illegible] રહેલું [illegible], તેમાં નિમજ્જન કરનારાં હજારો હૃદયોને આધ્યાત્મિક જ્ઞાન અને પવિત્ર બનાવી પરમ પદાર્થને [illegible] આપ્યું છે; જે મહાન ગ્રંથનો અદ્ભુત પ્રભાવ હજારો વર્ષોથી આર્ય નૃપતિઓની પરંપરાને રાજધર્મ અને વીરતાના ઉત્તમ આદર્શ [illegible] આપ્યો છે; જે મહાન ગ્રંથની [illegible]

[illegible]

વીર અર્જુન, દૃઢવ્રત ભીષ્મ પિતામહ, મહાનીતિજ્ઞ વિદુર, ધર્માત્મા યુધિષ્ઠિર, મહાબલી ભીમ, યુદ્ધવિશારદ દ્રોણ, મહાન દાતા કર્ણ, સતી ગાંધારી અને વીરાંગના દ્રૌપદી વગેરે જેવાં આગામાના એક અગ્રસ્મરણીય પાત્રો છે; તેમાં અન્ય પણ એક એકથી ચઢી જાય એવા અનેકાનેક રાજા-મહારાજા, રથી-મહારથી, વીર-મહાવીર અને ઋષી-મહામુનીઓના અપૂર્વ શૌર્ય-પરાક્રમાદિનાં વર્ણન તથા અનેક ઋષિમુનિ અને અવતારાદિનાં ગુણગાન ભરેલાં છે. જેમકે નર અને નારાયણ, વ્યાસ ને વાલ્મીકિ, યાજ્ઞવલ્ક્ય ને ભૃગુ, સનત્સુજાત ને અષ્ટાવક્ર, વિષ્ણુ ને મહાદેવ, મૈત્રેય ને અંગિરા, સુહોત્ર ને ઉશીનર, અભિમન્યુ ને બલરામ, માધવ ને માંડૂક્ય, કપિલ ને વિશ્વામિત્ર, સગર ને ભગીરથ, શ્રીરામ ને હનુમાન, સત્યભામા ને સુભદ્રા, સીતા ને સુલભા, ભરત ને પૃથુ, દિલીપ ને યયાતિ, માંડવ્ય ને પરાશર, કેદારી ને પાર્વતી, માન્ધાતા ને જનક, ગાર્ગી ને સુલભા, જાજલી ને તુલાધાર, મનુ ને બૃહસ્પતિ, બલિ ને પ્રહ્લાદ, સેનજિત. ને ઇક્ષ્વાકુ કૌશલ ને વામદેવ, પર્વત ને શુક્રાચાર્ય, દમયંતી ને સાવિત્રી, અસિત ને દેવલ, દ્રોણ ને કૃપાચાર્ય, વસિષ્ઠ ને પરશુરામ, શુકદેવ ને નારદ, ઈંદ્ર ને દત્તાત્રેય, રંતિદેવ ને શિબિ, વિદુર ને સંજય, ઇ૦ ઇ૦

જે ઇતિહાસગ્રંથ એવા એવા અનેકાનેક રાજર્ષિ ને બ્રહ્મર્ષિ, દેવર્ષિ ને મહર્ષિ, ગૃહસ્થ ને વાનપ્રસ્થ, યોગી ને મહાયોગી, સાધક ને સિદ્ધ, દાતા ને ધર્માત્મા, જ્ઞાની ને ભક્તાત્મા, તેમજ જિજ્ઞાસુ અને મુક્તાત્માઓનાં મનોહર નામો અને અલૌકિક કામોથી ભરપૂર છે કે જેમાંનાં થોડાં પણ નામો તથા કામોનું નિત્યપ્રતિ શ્રવણ-કીર્તન, મનન-નિદિધ્યાસન, અથવા તો સ્મરણ-ચિંતન કરવામાં આવે, તો તેથી માણસના હૃદયમાં કલ્યાણકારી ઉત્તમ સંસ્કારો અવશ્ય જાગી ઉઠે, ખીલી ઉઠે અને તેના પરિણામરૂપ જે જ્ઞાનચારિત્ર (એટલે કે આચાર, વિચાર ને ઉચ્ચાર, અથવા મન વાણી ને ક્રિયા) પણ પવિત્ર અને ઉન્નત થઇ રહે એમાં નવાઇ નથી. માટે એવા મહાન ગ્રંથનું પઠન-પાઠન પ્રત્યેક હિંદુ સંતાને કરવું જોઇએ.

હવે મહાભારતના કેટલાક ખાસ પરિચિત તથા ઊંડા અભ્યાસીઓના જાણવા જેવા વિચારોનો સારાનુવાદ આ નીચે આપેલ છે.

પંડિત સાતવળેકર કહે છે કે.-"હિંદુજાતિના પ્રાચીન ધર્મગ્રંથોમાં મહાભારતને પાંચમો વેદ કહે છે તે યોગ્ય જ છે. કેમકે આ ગ્રંથ અનેક શિક્ષાઓનો ભંડાર, ઉપદેશોનો આગાર અને ધર્મકર્મનો મીમાંસાકાર છે. તેમાં મુખ્ય વિષય તો વીર પાંડવોનો ઉદય, કૌરવ-પાંડવોનું યુદ્ધ, પાંડવોની રાજ્યપ્રાપ્તિ અને તેમના રાજ્યશાસનનું વર્ણન કરવાનો છે; પણ તેના કવિ એક વેદપારંગત મહાત્મા અને ધર્મસંસ્થાપક મહર્ષિ હોવાથી એની સાથે સાથે પ્રસંગોપાત ધર્મ, નીતિ, રાજ્યશાસન અને તત્ત્વજ્ઞાનનાં તેઓ એવાં સરલ અને ઉચ્ચ

પ્રકારનાં વર્ણન કરી દે છે કે વાચક કોઈ નવોજ પ્રકાશ અનુભવે છે; તેનું હૃદય વિશાળ બની રહે છે અને તે શુંનો શુંય થઈ જાય છે. જગતભરના સમગ્ર વિદ્વાનોમાં આદર પામેલો 'ગીતા' ગ્રંથ પણ મહાભારતનોજ એક ભાગ છે. જે ઉદ્દેશથી એમાં પ્રસંગવશાત્ મહત્ત્વના ઉપદેશ અપાયા છે; તેજ ઉદ્દેશથી આ ગ્રંથમાં રાજર્ષિઓ અને બ્રહ્મર્ષિઓનાં પ્રસંગોપાત અનેક ઉપાખ્યાન, દૃષ્ટાંત અને કથા-કહાણીઓ આપેલાં હોવાથી પાઠક ઉપર ઉંડો પ્રભાવ પાડે છે અને ગ્રંથની મનોહરતા તથા ઉપયોગિતા અનેકગણી વધારી મૂકે છે. આ પ્રમાણે મહાભારત આર્યજાતિના પ્રાચીન જીવનથી અને મહત્ત્વ-પૂર્ણ ઉપદેશોથી ભરપૂર હોવાથી તેનું વાચનશ્રવણ હિંદુસંતાનોને માટે અત્યંત લાભકર્તા છે. માત્ર તેની મૂળકથા લઈએ તો તે પણ એટલી બધી રોચક અને અસરકારક છે અને તેમાં એવાં ઉચ્ચ કોટિનાં ચરિત્ર આલેખાયલાં છે કે તેમાં બીજી બાબતો ન ઉમેરાઈ હોત તોપણ આ ગ્રંથ આખી દુનિયાના સાહિત્યમાં મુકુટમણિ ગણાત."

પંડિત ઈશ્વરીપ્રસાદ શર્મા કહે છે કેઃ—"મહાભારતમાં શૃંગારથી વૈરાગ્ય સુધીના સર્વ રસોનો એવો સુંદર સમાવેશ થયેલો છે કે જેથી ભારતના મહાન વીરોની આ પવિત્ર કથા બહુજ મનમોહક, હૃદયગ્રાહી અને પ્રભાવશાળી બની રહી છે. આથીજ પ્રથમથી હાલ સુધીના બધા પંડિતોનો એવો મત છે કે, **જે કંઈ મહાભારતમાં છે, તેજ બીજે સ્થળે જણાય છે; અને જે તેમાં નથી તે ક્યાંય નથી.** × × વાત પણ ખરી છે કે, એમાં ચારે વર્ણ અને ચારે આશ્રમના માનવીઓ માટે જાણવા જેવા પુષ્કળ ઉપદેશો અને શિક્ષણો ભરેલા છે. પ્રાચીન કાળથી કવિઓ, મહાકવિઓ અને નાટકકારો મહાભારતના આધાર પર અનેકાનેક કાવ્ય, મહાકાવ્ય અને નાટકો લખતા આવે છે તોપણ હજુ એ ભંડાર ખાલી થયો નથી! હજી પણ આ અખૂટ ભંડારમાંથી ભારતના જુદી જુદી ભાષાના કવિઓ અને લેખકો પુષ્કળ સામગ્રી મેળવતા રહી તેને આધારે પોતાની પ્રતિભા ખીલવ્યા કરે છે. આથીજ લોકો કહે છે કે 'ઉચ્ચ કોટિના કવિઓમાં જે કંઈ કાવ્ય અને રચનાના ચમત્કાર દેખાય છે તે સર્વ ભગવાન વ્યાસજીનુંજ ઉચ્છિષ્ટ છે.'"

"મહાભારતના એકેએક પાત્રનું ચરિત્ર અદ્ભુત છે. તેનું નિરીક્ષણ કરવાથી આપણને હજારો વર્ષ પહેલાંની આપણા દેશની અને સમાજની અવસ્થાનું જ્ઞાન મળે છે. તે સમયનો વર્ણાશ્રમ ધર્મ કેવો ઉત્તમ હતો, તે વખતના ક્ષત્રિયો કેવા શૂરવીર, પરાક્રમી અને સત્યસંકલ્પ હતા; એ સર્વ આપણા લક્ષમાં આવી જાય છે. માટે આ ગ્રંથ વાંચીને આપણા પૂર્વજોનાં પવિત્ર ચરિત્રથી પરિચિત થવું એ પ્રત્યેક હિંદુનું—નહિ નહિ, પ્રત્યેક ભારતવાસીનું—મુખ્ય કર્તવ્ય છે."

"લોકમાન્ય [illegible] અલૌકિક [illegible]

…જનીતિ, દુર્યોધનની [illegible] …ળો, અર્જુન અને [illegible] એમાં તથા [illegible] પ્રકાર નહિ થશે? પૂર્વજનું એ અપૂર્વ ગૌરવ [illegible] [illegible] મહત્ત્વનું [illegible] [illegible] ધર્મોને [illegible] [illegible] હોય તો મહાભારતનો [illegible] [illegible] છે, કે જેણે મહાભારત નથી વાંચ્યું તેણે આર્યવાસી હિન્દુ જન્મ વ્યર્થ [illegible] છે."

મહાત્મા ગાંધીજી એમ જણાવે(?) કહે છે કે—" મેં આ પહેલાં 'મહાભારત'નો સંપૂર્ણ ગ્રંથ જોયો ન હતો. કોઈ કોઈ વાર થોડું થોડું જોયું હોય તે જુદી વાત. મેં તો ઉલટો તેની વિરુદ્ધ એવો મત બાંધી દીધો હતો કે, એમા મારામારી, યુદ્ધ અને કપટ-ઓની હકીકતો હશે અને એવાં લાંબા વર્ણન હશે કે મારાથી વાંચી પણ નહિ શકાય; અથવા હું વાંચવા બેસીશ તો મને નિદ્રા આવશે! એવી કરીને મહાભારતનો છ હજાર પાનાંનો મોટા પોથા જોઈને પ્રથમ તો હું ગભરાયો હતો; પરંતુ પછી જ્યારે મેં તેને વાંચવું શરૂ કર્યું ત્યારે તો અમુક ભાગ સિવાય એ એટલું બધું મનમોહક થઈ પડ્યું-તેમા એટલી બધી લ્હે લાગી ગઈ કે એક વાર શરૂ કર્યો પછી એ ગ્રંથ પૂરો કરવાને હું અધીરો બની ગયો અને એ સંપૂર્ણ વાંચી રહ્યા પછી એ વિષેના મારા આગલા ખ્યાલો ખોટા ઠર્યા.

એ ગ્રંથ મેં ચાર મહિનામા (યરોડા જેલમા) પૂરો કર્યો ત્યારે મને લાગ્યું કે, આ મહાભારતને કોઈ ઉપમા આપવી હોય તો ગણવામાંહ્યાં સુંદર જવાહીરોના એકાદ તિજોરીની ન આપી શકાય પણ અમૂલ્ય રત્નોની એકાદ અખૂટ ખાણ સાથેજ તેને સરખાવી શકાય; કે જે ખાણને જેમ જેમ વધુ ને વધુ ઉંડી ખોદીએ તેમ તેમ તેમાથી કિમતી જવાહીર વધુ ને વધુજ નીકળતા ચાલે."

લોકમાન્ય તિલક મહારાજે કહ્યું છે કે.—"મહાભારતમાં ધર્મરાજની સત્યનિષ્ઠા, કર્ણની ઉદારતા, ભીમનું બાહુબળ, અર્જુન-નું યુદ્ધકૌશલ્ય ઇત્યાદિ અનેક ઉત્તમોત્તમ ગુણોયુક્ત વીરોના વર્ણન છે અને તે વીરોના ચરિત્ર વાચવા યોગ્ય તથા મનન કરવા યોગ્ય છે. એમાં પણ ભીષ્મ પિતામહનો દૃઢ નિશ્ચય અને શ્રીકૃષ્ણચંદ્રનું રાજ-નીતિકૌશલ્ય તો એવું વિલક્ષણ મહત્ત્વ ધરાવે છે કે તેમના આગળ બીજાઓના બધા ગુણો ફિક્કા પડી જાય છે. × × × માટે નવ-યુવકોને કહું છું કે, મહાભારતનું અધ્યયન અવશ્ય કરો અને

પ્રકારનાં વર્ણન કરી દે છે કે વાચક કોઇ નવોજ પ્રકાશ અનુભવે છે; તેનું હૃદય વિશાળ બની રહે છે અને તે શું નો શું થઇ જાય છે. જગતભરના સમગ્ર વિદ્વાનોમાં આદર પામેલો 'ગીતા' ગ્રંથ પણ મહાભારતનોજ એક ભાગ છે. જે ઉદ્દેશથી એમાં પ્રસંગનાં મહત્ત્વના ઉપદેશ અપાયા છે; તેજ ઉદ્દેશથી આ ગ્રંથમાં રાજર્ષિઓ અને બ્રહ્મર્ષિઓનાં પ્રસંગોપાત અનેક ઉપાખ્યાન, દૃષ્ટાંત અને કથા કહાણીઓ આપેલાં હોવાથી પાઠક ઉપર ઉંડો પ્રભાવ પાડે છે અને ગ્રંથની મનોહરતા તથા ઉપયોગિતા અનેકગણી વધારી મૂકે છે. આ પ્રમાણે મહાભારત આર્યજાતિના પ્રાચીન જીવનથી અને મહત્ત્વ પૂર્ણ ઉપદેશોથી ભરપૂર હોવાથી તેનું વાચનશ્રવણ હિંદુસંતાનોને માટે અત્યંત લાભકર્તા છે. માત્ર તેની મૂળકથા લઇએ તો તે પણ એટલી બધી રોચક અને અસરકારક છે અને તેમાં એવાં ઉચ્ચ કોટિનાં ચરિત્ર આલેખાયલાં છે કે તેમાં બીજી બાબતો ન ઉમેરેલ હોત તોપણ આ ગ્રંથ આખી દુનિયાના સાહિત્યમાં મુકુટમણિ મનાત."

પંડિત ઇશ્વરીપ્રસાદ શર્મા કહે છે કેઃ—"મહાભારતમાં શૃંગારથી વૈરાગ્ય સુધીના સર્વ રસોનો એવો સુંદર સમાવેશ થયેલ છે કે જેથી ભારતના મહાન વીરોની આ પવિત્ર કથા અદ્ભુત મનોરંજક, હૃદયગ્રાહી અને પ્રભાવશાળી બની રહી છે. આજ પ્રમાણે આજ સુધીના બધા પંડિતોનો એવો મત છે કે, **જે કંઇ મહાભારતમાં છે, તેજ બીજે સ્થળે જણાય છે; અને જે તેમાં નથી તે ક્યાંય નથી.** × × વાત પણ ખરી છે કે, એમાં ચારે વર્ણ અને ચારે આશ્રમના માનવીઓ માટે અમૂલ્ય જેવા ઉપદેશો અને શિક્ષણો ભરેલાં છે. પ્રાચીન સમયથી કવિઓ, મહાકવિઓ અને નાટકકારો મહાભારતના આધાર પર અનેક [illegible] મહાકાવ્ય અને નાટકો બનાવતા આવે છે [illegible]

[illegible]

[illegible]નીતિ, યુધિષ્ઠિરની પ્રશંસાપાત્ર સત્યનિષ્ઠા તથા દ્રોણ, દુર્યોધન, [illegible], અર્જુન અને ભીષ્માદિ વીરોની અસામાન્ય વીરકથાઓ [illegible] ક્યા ભારતવાસીના મુરદાલ પ્રાણોમાં પણ નવજીવનનો [illegible] નહિ થાય? પૂર્વજોનું એ અપૂર્વ ગૌરવ સંભારીને ગર્વથી [illegible] છાતી નહિ ખીલી ઉઠે? માટે જો આપણે આપણા ભૂતકાળના [illegible] યથાર્થ ચિત્ર જોવું હોય તો આપણે મહાભારત જરૂર [illegible] જોઈએ. જો સંસારના એ અલૌકિક મહાવીરોની વીરકથા [illegible] આપણા મુરદાલ પ્રાણોમાં નવીન સંજીવની શક્તિ ભરવાની [illegible] હોય તો મહાભારતનો પાઠ અવશ્ય કરવો જોઈએ; અને [illegible] તો એ છે, કે જેણે મહાભારત નથી વાંચ્યું તેનું [illegible]વાસી હોવુંજ વ્યર્થ છે."

મહાત્મા ગાંધીજી એવા ભાવનું કહે છે કેઃ—" મેં આ [illegible] 'મહાભારત'નો સંપૂર્ણ ગ્રંથ વાચ્યો ન હતો. કોઈ કોઈ વાર [illegible] જોયું હોય તે જુદી વાત. મેં તો ઉલટો તેની વિરુદ્ધ [illegible] મત બાંધી દીધો હતો કે, એમાં મારપીટ, લડાઈ અને ઝઘડા[illegible] [illegible] કહાણીઓ હશે અને એવાં લાંબાં વર્ણન હશે કે મારાથી [illegible] પણ નહિ થાય; અથવા હું વાંચવા બેસીશ તો મને નિદ્રા [illegible]! એવી કરીને મહાભારતનાં છ હજાર પાનાનાં મોટાં પોથાં [illegible] પ્રથમ તો હું ગભરાયો હતો; પરંતુ પછી જ્યારે મેં તેને [illegible] શરૂ કર્યું ત્યારે તો અમુક ભાગ વિશે એ એટલું [illegible] [illegible] થઈ પડ્યું—તેમાં એટલા બધી [illegible] લાગી ગઈ કે એક [illegible] શરૂ કર્યો પછી એ ગ્રંથ પૂરો કરવાને હું અધીરો બની ગયો. [illegible] મેં સંપૂર્ણ વાંચી રહ્યા પછી એ [illegible] [illegible] ખોટા હતા.

એ ગ્રંથ મેં ચાર મહિનામાં [illegible] ત્યારે [illegible] કે, આ મહાભારતને [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible] લોકમાન્ય તિલક મહારાજે કહ્યું છે કેઃ—" [illegible]

[illegible]

**ભીષ્મ પિતામહનો દૃઢ નિશ્ચય તથા શ્રીકૃષ્ણચંદ્રનું ર[illegible]
કૌશલ્ય તમારામાં વધારવાનો પ્રયત્ન કરો."**

પંડિત સાતવલેકરજી લખે છે કે:–"જ્ઞાની પુરુષો કહે[illegible] આવ્યા છે કે જેમને પ્રાચીન ઇતિહાસ નથી તેમને માટે ભવિષ્ય[illegible] આશા પણ નથી. પરંતુ ભારતવાસીઓને તો પ્રાચીન ઇતિહાસ છે અને તે પણ દિગ્વિજયી, પ્રતિભાપૂર્ણ અને તેજસ્વી ઇતિહાસ છે તેથી ભારતવાસીઓ માટે તો નિઃસંદેહ ભાગ્યદિન લાવવા માં ભારતવાસીઓએ પોતાના પૂર્વજોનો એ ભવ્ય અને પ્રતાપપૂર્ણ ઇતિહાસ જરૂર જાણવો અને વિચારવો જોઇએ. માત્ર ઇતિહાસન અસ્તિત્વથી કામ નહિ ચાલે પણ તેનું જેટલું મનન થશે તેટલો જ લાભ થવાનો સંભવ છે. માટે આ **પ્રતાપપૂર્ણ દિગ્વિજયનો ઇતિહાસ પ્રત્યેક ભારતવાસી સમક્ષ રજુ થવો જોઇએ."**

"જનસમાજમાં લોક અનેક પ્રકારના છે તેમ તેમની રુચિ પણ જુદા જુદા પ્રકારની હોય છે. આથી એકને જે રુચે છે તે બીજાને નથી રુચતું; પરંતુ આ કાવ્યમય ઇતિહાસ તો એવી અજબ રીતે લખાયો છે કે **તેમાં પ્રત્યેક પ્રકારના માણસને રસાસ્વાદ મળીશકે છે.** આસ્તિક ભગવદ્‌ભક્ત આમાં ભક્તિમાર્ગ જોઈ શકે છે; વેદાંતી આમાંથી આત્મપ્રત્યયનું જ્ઞાન મેળવી શકે છે; તર્કવિશારદ એમાં યુક્તિવાદ જોઇ શકે છે; શાસ્ત્રજિજ્ઞાસુ આમાંથી અનેક શાસ્ત્રના સિદ્ધાંતો જાણી શકે છે; ઇતિહાસપ્રેમી માટે એમાં અતિવિશાળ કાર્યક્ષેત્ર રહેલું છે; રાજપ્રકરણીને એમાં રાજનીતિ દેખાય છે; વીરને એમાં વીરતાનાં દૃષ્ટાંત ગણી આવે છે; ગૃહસ્થાશ્રમીને એમાંથી ઉત્તમ ગૃહસ્થનું જીવન જાણવા મળે છે અને બ્રહ્મચારીને આદર્શ બ્રહ્મચર્ય-ના દાખલા મળે છે. તાત્પર્ય કે, **જેને જેને જેવી જેવી જિજ્ઞાસા હોય તેની તે તે તમામ પ્રકારની જિજ્ઞાસા આપણા પૂર્વજો-ના આ અનુપમ ઇતિહાસરૂપી મહાભારતમાંથી તૃપ્ત થાય છે.**

કવિવર રવીંદ્રનાથ ઠાકુર કહે છે કે:–"રામાયણ અને મહા-ભારતને કેવળ મહાકાવ્ય ન કહેવાય, પરંતુ તે ઇતિહાસ પણ છે. હા, તે કોઇ સમય અથવા ઘટનાઓના ઇતિહાસ નથી. ઘટનાઓ-ના ઇતિહાસ તો અમુક સમયનુંજ અવલંબન કરે છે; પણ રામા-યણ અને મહાભારત તે ભારતવર્ષના ચિરકાળના ઇતિહાસ છે. બીજા ઇતિહાસો વખતોવખત ફરે છે, તેમ આ ઇતિહાસો ફરતા નથી. ભારતવર્ષની જે સાધના, આરાધના અને સંકલ્પ છે; તેનો જ ઇતિહાસ આ બન્ને મહાકાવ્યો [illegible] ચિરકાળરૂપી [illegible] સિંહાસન પર બિરાજમાન [illegible] છે."

સ્વામી વિવેકાનંદ કહે છે કે—"[illegible] [illegible] છે કે જેને માટે [illegible] જાતિને અને [illegible]"

૫૨–સારા–માઠા પ્રસંગે જ્ઞાન–લ્હાણી

ગરીબોને ગરીબાઇમાંથી ખેંચી કાઢવાની, દુઃખીઓનાં દુઃખ ટાળવાની, બોજાવાળાનો બોજો ભુલાવવાની અને બિમારોને તેમનું દર્દ ભુલાવવાની સારા ગ્રંથોમાં જેવી શક્તિ છે તેવી બીજા કશામાં નથી. પણ દેશદશા એવી છે કે વાંચી જાણે તેવા પણ ઘણાખરાઓ સારા ગ્રંથ ખરીદી શકતા નથી. માટે તેઓમાં જ્ઞાન–ચારિત્ર-વર્ધક વાચન મફત ફેલાવવું એ પણ સમજુ દાતાઓની ફરજ છે.

પોતે જ્ઞાનસિદ્ધ થઇને બીજાઓને જ્ઞાન આપવું એ તો કોઇક-જ બને; પરંતુ મહાત્માઓના જ્ઞાન–ચારિત્રવર્ધક સદુપદેશો અને જીવનચરિત્રોનાં ઉમદા પુસ્તકો તો સર્વ કોઇ બીજાઓને આપી શકે.

કોઇ કોઇ ઉદારાત્મા આ રીતે પણ ધનનો કંઇક સદુપયોગ કરે છે; પરંતુ વર્તમાન દેશદશા જોતા આ પ્રકાર સૌ કોઇએ સારી પેઠે ચાલુ કરી તથા વધારીને ઉમદા રૂઢિરૂપે બનાવવો જોઇએ.

સારામાઠા પ્રસંગે બીજો ખર્ચ થોડો ઘટાડીને પણ સ્થૂળ ભોજન સાથે માનસિક ખોરાકની પત્રાવલિરૂપ ઉમદા પુસ્તકો પ્રત્યેક મહેમાન, પરોણા, કુટુંબી, મિત્ર, જ્ઞાતિબંધુ, ગામલોકો, વિદ્યાર્થીઓ વગેરેને ભેટ અપાય તો તે ગમે તેવા મિષ્ટાન્ન કરતાં બહુ વધારે ઉપકારક થાય એ ખુલ્લું છે.

ઇચ્છા હોય તો "અમુક પ્રસંગ અથવા વ્યક્તિના સ્મારક-નિમિત્ત અમુક તરફથી ભેટ" કે એવું કાંઇ મુખપૃષ્ઠ પર છપાવીને, રબરસ્ટૅમ્પથી છાપીને કિંવા હાથે લખીને પણ આપી શકાય, કે જેથી જનસેવા થવા સાથે તે તે પ્રસંગ અને વ્યક્તિના સ્મારકનો હેતુ પણ પાર પડે.

માટે આ સંસ્થાનાં અને બીજાં ઠીક લાગે તે તે ખાસ ઉપકારક પુસ્તકો પોતાને ત્યાં આવતા નાનામોટા પ્રસંગે વહેંચીને ધનના સદુપયોગ સાથે જ્ઞાનચારિત્ર જેવી ઉત્તમ વસ્તુના પ્રચારનું શ્રેય દરેક સમજુએ મેળવવું ઘટે છે.

છૂટથી ખર્ચ કરવા ઇચ્છનાર સજ્જન ધારે તો કોઇ ઉપકારક પુસ્તકની ખાસ આવૃત્તિ છપાવીને પણ લહાણી કરી શકે; અને મધ્યમ ખર્ચ કરવો હોય તો ઉત્તમ પુસ્તકની પહોંચતી પ્રતો ખરીદીને વહેંચી શકે. બહુ જાતના સારા પુસ્તકો લીધા હોય તો ભેટ લેનાર તેમાંથી મનગમતું પુસ્તક લઇ શકે. પાંચ-દશ રૂપિયા ખર્ચવા હોય તો ૨૫–૫૦ નાના પુસ્તકો અથવા નાની ઇનામ-પાંચ પુસ્તિકાઓ તે માટે વહેંચી શકાય. અને એકાદ રૂપિયો ખર્ચવો હોય તો પણ ઉપકારક [illegible] હસ્તપત્ર વહેંચી શકાય.

પુસ્તક જેનાં પાસે ન હોય તેને વાંચવા આપવું, વાંચી શકે નહિ તેમને વાંચી સંભળાવવું એ પણ અગત્યનું જ્ઞાનદાન છે.

વિવિધ ગ્રંથમાળાનું હાલનું ધોરણ

૧—વાર્ષિક મૂલ્ય પાકાં પૂંઠાં સાથે ૫) હોઇ પોસ્ટેજ માફ છે. અને સાદાં પૂંઠાંનો વર્ગ હવે રાખ્યો નથી. ૨—પ્રત્યેક વર્ષ કારતકથી ગણાય અમે ત્યારે ગ્રાહક થવા છતાં કારતકથી પુસ્તકો અપાય છે. ૩—પ્રત્યેક વર્ષમાં ઘણે ભાગે ૫×૯ના કદનાં ૩ થી ૪ પુસ્તકો દ્વારા કુલ પૃષ્ઠ ૧૫૦૦ થી ૨૦૦૦ સુધી અપાય છે. તેમાંનાં નીકળ્યાં હોય તે તે પુસ્તક ગ્રાહક થતી વખતે અપાય બાકીનાં નીકળે તેમ મોકલાય છે. ૪—કોઇ વાર પુસ્તકોની સંખ્યા ચારથી વધે તો તે વધારાનું પુસ્તક સાદાં પૂંઠાંવાળું મોકલાશે; અથવા બીજા પાકા પૂંઠાવાળા પુસ્તકના ભેગું બંધાવી મોકલાશે. ૫—પ્રત્યેક વર્ષનું છેલ્લું પુસ્તક વી. પી. થી મોકલીને તે પછીના વર્ષનું લવાજમ મગાવી લેવાશે; અને બનતાં સુધી તે વિષે અગાઉથી ચેતવણી અપાશે. જેઓ નવા વર્ષમાં ગ્રાહક રહેવાની ના લખશે તેમને એ છેલ્લું પુસ્તક વી. પી. થી નહિ પણ સાદી રીતે મોકલાશે. ૬—જેઓ પ્રથમથી ના નહિ લખતાં વી. પી. આવે તે પાછું વાળશે તો તે છેલ્લા પુસ્તક ઉપરનો તેનો હક્ક ગુમાવશે. પરંતુ જેમનું વી. પી. ભૂલથી કે એવા કોઇ કારણથી પાછું વળ્યું હશે તેઓ પોતાનું લવાજમ મોકલી આપીને [illegible] પાછું [illegible] કરાવી શકે છે. તથા વી. પી. પાછું વળવાથી પોસ્ટેજાદિ ખર્ચ [illegible] થયું હોય તે મોકલીને પાછું છેલ્લું પુસ્તક પણ મેળવી શકે છે. ૭—વિવિધ ગ્રંથમાળાનાં પુસ્તકો [illegible] નંખાય છે; [illegible]

आ संस्थाना तैयार ग्रंथो

૧–પોસ્ટેજ ઉપરાંત રજીસ્ટર તથા વી. પી. ખર્ચ જુદું લાગે છે. ૨–મંગાવેલામાંનાં જે પુસ્તકો ન આવે તે ખલાસ સમજવાં. ૩–મૂલ્ય પ્રથમ મોકલીને કમમાં કમ ૮–૧૦ નાં પુસ્તકો રેલરસ્તે મંગાવવાથી વધારાના પેકીંગ વગેરે બદલ ૦॥= ચડવા છતાં કુલ ખર્ચ બહુ ઓછો આવશે. ૪–આમાં પુસ્તકોની છાપેલી કિંમત લખી છે. પણ અમદાવાદના કાર્યાલય માટે ઘણાંખરાં પુસ્તકોની કિંમત થોડી ઘટાડેલી તે હજી જારી હોઇ જુદાં હેંડબીલમાં છાપેલી છે. અને રૂ. ૧૦૦)નાં લેવાથી એમાં પણ ૬। ટકા કપાશે. ૫–મુંબઇના કાર્યાલયમાં વધારાના ખર્ચ બદલ આ પુસ્તકોની કિંમત છાપ્યા મુજબની અથવા બહારગામ મુજબની રખાઈ છે; અને કમમાં કમ ૨૫)નાં લેવાથી તેમાંથી દોઢ આના મુજબ કપાશે. ૬–જે પુસ્તકની તરત માટે અથવા અમુક મુદત માટે કિંમત અરધી, પોણી કે કાંઇ પણ ઓછી રખાય, તેમાં કમીશન કપાશે નહિ, તથા મુંબઇના કાર્યાલયમાં ખર્ચ જોગી વધુ કિંમત રહેશે. ૭–આ સંસ્થામાં મળતી આંખ, વીંછી–સાપ તથા દાદરની દવાના લાભ તથા વાપરવાની અને બનાવવાની વિધિ વગેરે જુદું છાપેલું મળશે.

ઉત્તમ ધાર્મિક ગ્રંથો	મુંબઇમાં મૂલ્ય	અમદાવાદમાં
સંપૂર્ણ મહાભારત–શુદ્ધ ગુજરાતી ભાષાંતર ...	૩૬	...૩૨
શ્રીવાલ્મીકિ રામાયણ–ઉત્તમ ભાષાંતર–૩૨ ચિત્રો.	૬	... ૫॥
તુલસીકૃત રામાયણ–ઉત્તમ ભાષાંતર–૩૨ ચિત્રો....	૪	... ૩॥
મહાભારતનું શાંતિપર્વ–ઉત્તમ ભા૦, નવી આવૃત્તિ.	૫	... ૪॥
ગિરધરકૃત શુદ્ધ રામાયણ	૨।	... ૨
શ્રીયોગવાસિષ્ઠમહારામાયણ–બે ભાગમાં ...	૧૦	... ૮
શ્રીજ્ઞાનેશ્વરી ભગવદ્‌ગીતા–નવી આવૃત્તિ.	૨।	... ૨
શ્રીભગવતી ભાગવત-ઉત્તમ ભાષાંતર	૪॥	... ૪
શ્રીમદ્‌ભાગવત–ઉ૦ ભા૦,૧૯ ચિત્રો,નવી આવૃત્તિ.	૩॥	... ૩
શ્રીરામકૃષ્ણકથામૃત–બંને ભાગ ભેગા...	૨॥	... ૨
મહાભારત અને રામાયણવિષે કેટલાક વિચાર ...	૦॥=	... ૦।=
શ્રીમહાભારત વિષે ખાસ જાણવા જેવા વિચાર ...	૧॥	... ૧
ધર્મતત્ત્વ–બંકિમચરિત્ર સાથે	૦॥।	... ૦॥
યોગતત્ત્વ	૧।	... ૧
સ્વામી રામતીર્થ–ચાર ગ્રંથમાં ભાગ ૧ થી ૧૩ ...	૮।	... ૭
સ્વામી વિવેકાનંદ–ગ્રંથ પહેલો ભાગ ૧–૨–૩ ...	૨।	... ૧॥।
,, ,, ગ્રંથ ૨ જો ભાગ ૪–૫	૨।	... ૧॥।
,, ,, ભાગ ૬–૭ ૦॥।, ભાગ ૮મો ૧॥, ભાગ ૯મો ૨		

" " ભા. ૧૦મો ૦॥, ભા. ૧૧ મો ૧॥=, ભા. ૧૨-૧૩ ૧॥

પ્રભુમય જીવન-સુધારેલી ૫ મી આવૃત્તિ ... ... ૦। ... ૦।

શ્રીગુબોધ રત્નાકર-નવી આવૃત્તિ ... ... ૦॥ ... ૦॥

વિષ્ણુસહસ્રનામ-ગુ.ભાષાંતર સાથે ... ... ૦)-॥ ૦)-॥

ઉદેશસારસંગ્રહ-ભાગ ૧,૨ ભેગા ... ... ૧ ... ૧

શ્રીમદ્ભગવદ્ગીતા-ગુ. સરલાર્થ સહિત પાકું પૂંઠું ... ૦)॥ ૦)

" " " સાદું પૂંઠું ... ૦)॥ ૦)

" " " મોટા અક્ષર... ૦॥ ૦

" " શ્રીધરી અનુસાર અર્થ સાથે ૦-॥ ૦-

" " માત્ર સરલાર્થ ... ... ૦)॥ ૦)

શ્રીસંત ગીતા-સરલાર્થ સાથે મોટા અક્ષરે... ... ૦॥=... ૦॥

" " મધ્યમ અક્ષર-પાકું પૂંઠું ... ... ૦॥-... ૦॥

ભગવદ્ગીતા-મૂલમાત્ર-મધ્યમ અક્ષર ૦।, મોટા અક્ષર ૦॥

શ્રીસંતગીતા-મૂલમાત્ર-નાના, મધ્યમ, મોટા અક્ષરમાં ૦।, ૦।=, ૦॥

આર્યધર્મનીતિ અને ચાણક્યનીતિસાર-સાદું પૂંઠું ૦।- પાકું ૦।

સંત-મહાત્માઓની વાણી

અખાની વાણી-મનહર પદ સાથે ... ... ૧॥ ... ૧॥

પ્રીતમની વાણી-મર્મની મોટો સંગ્રહ... ... ... ૧॥ ... ૧॥

ધીરમની વાણી-જુદા જુદા ત્રણ ગ્રંથોમાં ... ૩॥ ...૨॥=

શ્રીભજનસાગર-નવી આવૃત્તિ ... ... સાદું પૂંઠું ૦। પાકું ૦।

પદ્યપારિજાત સ્વર્ગનાં પુસ્તકો

સ્વર્ગનું વિમાન ...	૧।= ૧।	સ્વર્ગની કુંચી	૧।= ... ૧।
સ્વર્ગના ખજાનો ...	૧।= ૧।	સ્વર્ગનો પ્રકાશ	૧।= ... ૧।

ઉત્સાહ અને ચેતનાપ્રેરક પુસ્તકો

સોનેરી સૂચનો અને સુવિચાર રત્નો ૨૮૩ ...૦)-

સુખી જીવનનાં સાધન ... ... ૦।= ...૦॥=

સુખસામર્થ્ય સમૃદ્ધિ અને વિચારોના ચમત્કાર ...૧ ... ૧

જાગવાના રસ્તાઓ ... ... ૧॥ ... ૧॥

આગળ ધસો-નવી આવૃત્તિ... ... ... ૧॥ ... ૧॥

આર્યોના સંસ્કાર અથવા હિંદની વિપાકથા ...૦॥ ...૦॥

શાસ્ત્રસંગ્રહ-નાના મંકો ૦।, બીજો ૦॥, ત્રીજો ૧।, ચોથો ...૧॥

" , પાંચમો ૧।, છઠ્ઠો ૧।, ૭ મો ૧।, ૮ મો છપાય છે.

આદર્શ દૃષ્ટાંતમાળા-જુદા જુદા બે ભેદમાં ... ૨।= ... ૨।=

[illegible] ... ... ૧॥ ... ૧॥

ઇતિહાસ અને લોકવ્યવહારસંબંધી પુસ્તકો

રાજસ્થાનનો ઇતિહાસ-[illegible] ... ૧= ...૮॥

આર્યવિજય અથવા હિંદનો [illegible] ... ૩।। ... ૩

[illegible]-૧૬૪ [illegible] ૧।। ...૧।।

[illegible] ... ... ૧।= ...૧।

બોધદાયક ઉત્તમ જીવનચરિત્રો

શ્રીરામકૃષ્ણપરમહંસનું ચરિત્ર અને ઉપદેશો ... ૧॥ ...
સ્વામી ભાસ્કરાનંદ તથા વિજયકૃષ્ણ ગોસ્વામી ... ૧॥ ...
ભારતના વીર પુરુષો-બીજી આવૃત્તિ ... ... ૧ ... ૦
સ્વામી રામતીર્થની જીવનકથા ... ... ૨ ... ૧
સ્વામી વિવેકાનંદનું સંપૂર્ણ ચરિત્ર ... ... ૨॥ ...
શ્રી શિવાજી છત્રપતિ ... ... ૨। ... ૧
મહાન સમ્રાટ્ અકબર ... ... ૧। ... ૧
વીર દુર્ગાદાસ અથવા મારુ સરદારો ... ... ૦॥। ... ૦
શ્રીભક્તચરિત્ર અથવા ભક્તિરસામૃત ... ... ૧॥ ... ૧
મુસ્લીમ મહાત્માઓ ... ... ૧। ... ૧।
ભારતનાં સ્ત્રીરત્નો-ત્રણ ગ્રંથોમાં ... ... ૬ ... ૫।
મહાન સાધ્વીઓ-ઉત્તમ ૧૫ ચરિત્રો ... ... ૧। ... ૧।
દાનવીર કાર્નેગી... ... ... ૧॥ ... ૧।
કાઉન્ટ ટૉલ્સ્ટૉય ... ... ૨॥ ... ૧॥
નેપોલિયન બોનાપાર્ટ ... ... ૩ ... ૨॥

ખાસ બોધપ્રદ ટુંકી વાર્તાઓ

ટુંકીવાર્તાઓ ગ્રંથ પહેલો-ભાગ ૧ થી ૪ (૬૬ વાતો) ૨ ... ૧॥।
ટુંકીવાર્તાઓ ગ્રંથ બીજો-ભાગ ૫ થી ૭ (૫૭ વાતો) ૧॥। ... ૧॥
દયાળુ માતા અને સદ્ગુણી પુત્રી ... ... ૦)≡ ... ૦)≡

બાળકો માટે ખાસ ઉપયોગી પુસ્તકો

સદ્ગુણી બાળકો-૬૯ ખરા બનાવોનો સંગ્રહ ... ૦। ... ૦)≡
બાળસદ્બોધ-વાર્તાઓરૂપે ધાર્મિક શિક્ષણ... ... ૦। ... ૦)≡
બાળકોની વાતો-રસિક વાતચીતરૂપે ૨૧ પાઠ ... ૦)≡ ... ૦)≡
સુબોધક નીતિકથા-નવી આવૃત્તિ ... ... ૦।૦ ... ૦।૦

ચિત્રો અને ચિત્રાવલીઓ

શ્રીમહાભારત ચિત્રાવલી-૨૬ સુંદર ચિત્રો ... ૧) ... ૦॥।
શ્રીરામાયણ ચિત્રાવલી-૩૬ ,, ,, ... ૧) ... ૦॥।
શ્રીકૃષ્ણમુરારી અને દ્રૌપદીવસ્ત્રાહરણ-ત્રિરંગી મોટાં ચિત્રો દરેકના ૦।
જ્ઞાનપટ અને સોપાનપટ ખાસ સુધારાપૂર્વક છપાયેલી મળશે.

સસ્તું સાહિત્ય વર્ધક કાર્યાલય

અમદાવાદ-ત્રણ દરવાજા બહાર, નદી જવાને રસ્તે, ભદ્ર પાસે.
મુંબઈ-કાલબાદેવી રોડ, હાથી બિલ્ડિંગ, ત્રીજે માળે.